仙吉.瓦磕國小 114年3月份菜單

日期	星期	主食	副食（一）	副食（二）	副食（三）	湯	鮮奶/水果/備註	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	全脂堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量(kcal)
3月3日	一	麵H	鍋燒雞絲麵	白煮蛋一粒E	季節時蔬			5.9	2.5	1.6		2.5		753
3月4日	二	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	西洋芹炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		4.3	2.0	1.6		2.5		604
3月5日	三	米飯	飯湯AJ	蒸水餃三粒			水果	4.3	2.0	1.3		2.5	0.5	626
3月6日	四	白飯	豆豉燒肉	白菜滷A	有機蔬菜(可溯源)	玉米蛋花湯E		4.8	2.1	1.7		2.5		649
3月7日	五	紫米飯	三杯魚丁IJ	拌炒寬冬粉	有機蔬菜	黃瓜風味湯	水果	4.7	2.8	1.7		2.5	0.5	724
3月10日	一	白飯	香菇燒豆腐I	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	絲瓜麵線湯		4.4	2.0	1.8		2.5		616
3月11日	二	燕麥飯H	蔥爆肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	芋頭西米露D		4.6	2.0	1.5		2.5		622
3月12日	三	米飯	照燒雞絲炒飯	麥克雞塊二塊		肉骨茶湯I	水果	4.3	2.4	1.1		2.5	0.5	651
3月13日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	大頭菜蛋花湯E		4.5	2.4	1.3		2.5		640
3月14日	五	五穀飯	蒜香雞丁	玉米粒炒肉末	有機蔬菜	酸辣湯EI	水果	4.5	2.1	1.4		2.5	0.5	650
3月17日	一	白飯	紅燒豬肉燴飯	日式蒸蛋I	季節時蔬	香菇雞湯	保久乳D	4.6	3.0	1.6		2.5		700
3月18日	二	黑芝麻飯G	醬爆雞丁	什錦火鍋菜I	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.3	2.0	1.6		2.5		604
3月19日	三	米飯	皮蛋瘦肉粥E	小蝦排一塊J			水果	4.4	2.2	1.1		2.5	0.5	643
3月20日	四	白飯	味噌蔥燒燉肉	咖哩洋芋	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯E		4.9	2.2	1.2		2.5		651
3月21日	五	紫米飯	紅燒雞丁	脆根雙絲	有機蔬菜	玉米濃湯DE	水果	4.4	2.1	2.0		2.5	0.5	658
3月24日	一	白飯	宮保豆干CI	雙色炒蛋E	季節時蔬	鮮菇海芽湯	豆漿I	4.1	2.1	1.4	0.8	2.5		688
3月25日	二	蕎麥飯H	柚香雞丁	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜(可溯源)	紅豆湯		5.0	2.0	1.4		2.5		648
3月26日	三	麵H	紅燒豬肉麵	蒸肉包一粒			水果	6.6	2.0	1.2		2.5	0.5	785
3月27日	四	白飯	冬瓜燒肉	燴奶香蔬菜D	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.9	2.4	1.7		2.5		678
3月28日	五	薏仁飯	蠔油雞丁	大白菜炒肉絲I	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E	水果	4.3	2.2	1.8		2.5	0.5	654
3月31日	一	白飯	腐乳燒排骨	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	金針菇龍骨湯		4.0	2.4	1.8		2.5		618

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如:
(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞　　午餐秘書：　　主任：　　校長：

護士兼午餐秘書 黃裕仟　　教師兼總務主任 郭聰智　　屏東縣立瓦磕國民小學校長 李榮哲