

勝利國小113年3月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳昱卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果	熱量
3/1	五	白飯	麻油雞 雞骨腿丁100+高麗菜30+米血+老薑	東山滷干丁 豆干丁60+黑輪20+紅蘿蔔+白芝麻	當季蔬菜 季節蔬菜80+胡蘿蔔	羅宋湯 馬鈴薯30+洋蔥10+肉絲+蕃茄		781.9
3/4	一	白飯	蒜泥白肉 豬肉片70+綠豆芽50+蒜泥	白菜滷 大白菜70+豆皮+胡蘿蔔+木耳絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+蒜末	蘑菇濃湯 馬鈴薯30+洋蔥10+蘑菇8	優酪乳	752.2
3/5	二	胚芽飯	**鹽麩雞排*1 雞排*1+青蔥+鹽麩	螞蟻上樹 冬粉8+豬絞肉10+高麗菜20+木耳絲+胡蘿蔔	當季蔬菜 季節蔬菜80+胡蘿蔔	冬瓜排骨湯 冬瓜30+雞骨10+胡蘿蔔	橘子	807
3/6	三	白飯	**炸醬拌飯 油豆腐丁20+豆干丁60+胡蘿蔔10+小黃瓜10	•海苔蒸蛋 洗選蛋60+海苔絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+熟白芝麻	仙草粉圓 仙草30+粉圓12		801.9
3/7	四	五穀飯	三杯雞 雞骨腿丁100+馬鈴薯20+杏鮑菇10+九層塔+老薑片+蒜仁	甜不辣炒高麗菜 高麗菜70+黑輪條10+胡蘿蔔	當季蔬菜 季節蔬菜80+木耳絲	豆薯肉絲湯 豆薯30+豬肉絲10+木耳絲+胡蘿蔔	葡萄	754.1
3/8	五	白飯	黑胡椒豬肉丁 豬肉丁70+洋蔥50+黑胡椒粒	四色玉米 三色豆40+馬鈴薯20+豬絞肉10+胡蘿蔔	當季蔬菜 季節蔬菜80+金針菇	•蕃茄蛋花湯 洗選蛋15+蕃茄丁+高麗菜20+青蔥		711.5
3/11	一	白飯	酥炸豬排*1 豬排*1	關東什錦煮 白蘿蔔50+海帶結10+黑輪10+非基改玉米粒10	當季蔬菜 季節蔬菜80+香菇絲	鮮蔬粉絲湯 高麗菜30+胡蘿蔔+香菇絲+冬粉3+枸杞	豆漿	777.7
3/12	二	燕麥飯	鳳梨豆腐蒸魚 魚丁80+非基改豆腐40+青蔥+薑絲+鳳梨豆醬	海帶干絲 海帶絲50+干絲30+胡蘿蔔	當季蔬菜 季節蔬菜80+枸杞	黃瓜排骨湯 大黃瓜30+雞骨10	香蕉	818
3/13	三	★	古早味米粉湯 米粉+豆皮30+豆芽菜50+韭菜+香菇絲+油蔥酥	焗烤鮮蔬 馬鈴薯50+大白菜30+胡蘿蔔+起司絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+蒜末			696
3/14	四	紫米飯	咖哩雞 雞骨腿丁100+馬鈴薯30+胡蘿蔔	豆薯炒三絲 豆薯60+胡蘿蔔20+木耳絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+黑芝麻	蔬菜肉絲湯 豬肉絲10+高麗菜20+洋蔥10+胡蘿蔔+香菇絲	蘋果	753.7
3/15	五	白飯	豚肉壽喜燒 豬肉片70+豆芽菜50+胡蘿蔔	冬瓜魚板 冬瓜70+魚板+香菇絲	蒜香花椰 青花菜80+蒜末	紅豆西米露 紅豆8+西谷米10+椰奶		760.5
3/18	一	白飯	無骨香雞排*1 無骨香雞排*1	鐵板豆腐 非基改豆腐60+高麗菜20+胡蘿蔔+木耳絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+熟白芝麻	味噌豆腐湯 非基改豆腐40+海帶芽+青蔥	鮮奶	825.8
3/19	二	小米飯	糖醋豬柳 豬柳70+洋蔥50+胡蘿蔔+青椒+彩椒	白玉三丁 白蘿蔔60+胡蘿蔔10+小黃瓜10+豬絞肉	雲耳高麗菜 高麗菜80+木耳絲	當歸排骨湯 冬瓜30+雞骨10+香菇絲+胡蘿蔔+紅棗	茂谷柑	724
3/20	三	白飯	**•田園什錦拌飯 非基改豆腐50+洗選蛋10+胡蘿蔔10+非基改玉米粒20+海苔絲	五香毛豆莢 毛豆莢80	當季蔬菜 季節蔬菜80+香菇絲	冬瓜雙Q甜湯 地瓜圓10+芋圓10+冬瓜磚		720.9
3/21	四	糙米飯	筍乾扣肉 肉丁70+筍乾40+梅乾菜+青蔥	蒲瓜肉末 蒲瓜70+豬絞肉+胡蘿蔔	當季蔬菜 季節蔬菜80+蒜末	香菇雞湯 雞骨腿丁10+高麗菜30+香菇絲+枸杞	小蕃茄	715.6
3/22	五	白飯	海南雞 雞骨腿丁100+高麗菜30+青蔥+薑絲	沙茶鮮蔬寬粉 寬粉絲3+大白菜50+豬絞肉10+胡蘿蔔+木耳絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+胡蘿蔔	•紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥		710.3
3/25	一	白飯	蔥爆鹹豬肉 豬柳70+洋蔥50+青蔥+黑胡椒粒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯50+三色豆30+胡蘿蔔	當季蔬菜 季節蔬菜80+木耳絲	紅燒凍腐湯 非基改凍豆腐30+白蘿蔔10+胡蘿蔔+香菇絲	蔬果汁	774.8
3/26	二	薏仁飯	**蒙特婁炸魚薯條 魚丁80+薯條40+蒙特婁香料	黃瓜總匯 大黃瓜70+珍珠魚丸10+胡蘿蔔+木耳絲	當季蔬菜 季節蔬菜80+蒜末	雙芽排骨湯 黃豆芽25+雞骨10+海帶芽	香蕉	820.7
3/27	三	★	肉骨茶湯麵 細白油麵+凍豆腐50+白蘿蔔40+胡蘿蔔10+香菇絲	•紅絲炒蛋 洗選蛋40+胡蘿蔔40+青蔥	當季蔬菜 季節蔬菜80+香菇絲			740.4
3/28	四	胚芽飯	檸檬烤雞排*1 雞排*1+檸檬汁	豆瓣豆干 豆干50+高麗菜30+胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜80+蒜末	養生雞湯 雞骨腿丁20+白蘿蔔20+枸杞+紅棗	橘子	803.5
3/29	五	白飯	日式蔥燒肉片 豬肉片70+洋蔥50+青蔥+熟白芝麻	客家炒筍絲 桶筍絲50+豬肉絲20+胡蘿蔔10+青蔥	當季蔬菜 季節蔬菜80+胡蘿蔔	南瓜濃湯 南瓜20+馬鈴薯20+洋蔥		701.1

※本月蔬食日加菜：3/13(滷蛋*1)、3/27(冰烤地瓜)

※標記「•」含蛋製品，如有過敏體質者，需注意食用。

※標記「**」為新菜色

※當季蔬菜當週不重複