



芎林國中 營養午餐 110 年 3 月份葷食菜單



本菜單使用之豬肉皆為「國產可追溯食材」，敬請安心享用。

日期	星期	主食	副食一	副食二	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧類 (份)	豆蛋魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品 (份)	熱量 (kcal)
1	一	【228和平紀念日 補假一天】												
2	二	五穀飯 蒸/白米、五穀米	黃瓜燒肉 燒/豬肉角、小黃瓜、生鮮木耳、乾辣椒	西芹天婦羅 炒/紅甜條、白甜條、西洋芹、紅仁	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	★ 味噌湯 煮/豬肉片、洋蔥、海芽、味噌、柴魚粉、蔥		6.3	2.1	1.6	2.6	0.0	0.0	756
3	三	特餐	炸醬乾麵 炒/豬絞肉、碎干丁、豆芽菜、白扁麵、甜麵醬、黑豆味噌	★酥脆魷魚排 炸/魷魚排	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄蛋花湯 煮/雞蛋、番茄、蔥		4.4	2.4	1.2	2.8	0.0	0.0	644
4	四	小米飯 蒸/白米、小米	花菜豆干 滷/大黑干、花椰菜、紅仁、玉米結、杏仁片、滷包	針菇蒸蛋 蒸/雞蛋、金針菇、海苔粉	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	紅豆麥角湯 煮/紅豆、麥片	蔬食日 水果	6.6	2.1	1.2	2.6	1.0	0.0	827
5	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	椰奶燒雞 燒/雞胸丁、洋芋、南瓜、椰奶、咖哩粉	沙茶海根 拌/豬肉絲、海根、芹菜、薑絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜薏米湯 煮/豬肉片、冬瓜、小薏仁		6.0	2.3	1.8	2.7	0.0	0.0	759
8	一	白米飯 蒸/白米	芋頭肉燥 燒/豬絞肉、碎干丁、芋頭、紅蔥頭、蔥	★ 脆拌大瓜 炒/豬肉片、魚板、大黃瓜	當令時蔬 炒/當令時蔬	筍片雞湯 煮/雞胸丁、筍片、生香菇	保久乳	5.8	2.6	1.9	2.6	0.0	0.8	886
9	二	紫米飯 蒸/白米、紫米	★ 五味魚片 炸/生鮮魚片、薑絲、香菜	回鍋干片 炒/豬肉片、豆干片、高麗菜、生木耳、紅仁、甜麵醬	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	玉米濃湯 煮/豬絞肉、玉米粒、洋芋、乳香玉米粉、雞蛋		5.9	2.6	1.2	2.8	0.0	0.0	764
10	三	特餐	★ 炒飯條 炒/豬肉絲、蝦米、豆芽菜、紅仁、韭菜、木耳絲、板條	檸檬雞翅*1 烤/檸檬雞翅	當令時蔬 炒/當令時蔬	涼薯肉片湯 煮/豬肉片、涼薯、紅蔥頭		5.5	2.3	1.4	2.6	0.0	0.0	710
11	四	大麥仁飯 蒸/白米、小薏仁	醬拌雙結 拌/百頁結、海帶結、紅仁、薑絲、香菜、滷包	番茄炒蛋 炒/雞蛋、番茄	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	綠豆小米湯 煮/綠豆、小米	蔬食日 水果	6.4	1.9	1.3	2.7	1.0	0.0	805
12	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	鳳梨燒肉 燒/豬肉角、洋蔥、鳳梨片、腰果、蔥	玉米三色 燴/素火腿、玉米粒、三色丁	當令時蔬 炒/當令時蔬	★ 香菇羹湯 煮/魷魚羹、雞蛋、生香菇、大白菜、豆腐		6.0	2.2	1.3	2.6	0.0	0.0	735
15	一	白米飯 蒸/白米	鹽水雞 拌/雞胸丁、小黃瓜、米血糕、薑絲、蔥、胡椒粉	鮮菇蒲瓜 燴/豬肉片、生香菇、紅仁、蒲瓜	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜肉絲湯 煮/豬肉絲、紫菜、薑絲	保久乳	6.1	2.2	1.6	2.7	0.0	0.8	874
16	二	小米飯 蒸/白米、小米	薑絲冬瓜鴨 燴/鴨丁、冬瓜、薑絲	麻婆豆腐 滷/豬絞肉、三色丁、小四角豆腐、蔥、蔥	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	洋芋燉湯 煮/豬肉片、洋芋、味噌、韓式辣椒粉、蔥		5.9	2.7	1.2	2.6	0.0	0.0	763
17	三	特餐	客家鹹粥 煮/豬絞肉、菜脯、高麗菜、生香菇、紅蔥頭、芹菜	★ 炸蝦捲*2 炸/蝦捲	當令時蔬 炒/當令時蔬	奶黃包 蒸/奶黃包		4.0	2.0	1.1	2.8	0.0	0.0	584
18	四	麥片飯 蒸/白米、麥片	三杯麵腸 燒/雞腸、小黃瓜、紅仁、九層塔、老薑	金玉洋蔥炒蛋 炒/雞蛋、玉米粒、洋蔥	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	芋頭甜湯 煮/芋頭、綠豆	蔬食日 水果	6.8	2.5	1.2	2.6	1.0	0.0	871
19	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	甜醬雙絲 炒/豬肉絲、黃干絲、乾魷魚、甜麵醬、白芝麻	鐵板芽菜 炒/紅甜條、豆芽菜、韭菜、紅仁、黑胡椒粒	當令時蔬 炒/當令時蔬	海結雞湯 煮/雞胸丁、海帶結、薑絲		5.7	2.7	1.4	2.7	0.0	0.0	758
22	一	白米飯 蒸/白米	醬滷雞排 滷/生鮮雞排、滷包、乾辣椒、蔥	塔香洋芋 燒/豬肉角、洋芋、小黃瓜、紅仁、九層塔、老薑	當令時蔬 炒/當令時蔬	白菜肉片湯 煮/豬肉片、大白菜、木耳絲	保久乳	6.2	2.2	1.3	2.6	0.0	0.8	869
23	二	紫米飯 蒸/白米、紫米	蘑菇豬柳 燴/豬柳、洋蔥、蘑菇片、蔥、黑胡椒粒	★ 涼薯黑輪 燒/黑輪、小四角豆腐、涼薯、柴魚粉、芹菜	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	海芽蛋花湯 煮/雞蛋、海芽、薑絲		5.5	2.4	1.6	2.6	0.0	0.0	722
24	三	特餐	★ 中式炒麵 炒/豬肉絲、高麗菜、芥藍菜、生香菇、紅仁、黃麵、蝦米	★ 香酥肉魚 炸/肉魚、胡椒粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜肉片湯 煮/豬肉片、大黃瓜		4.6	2.3	1.5	2.8	0.0	0.0	658
25	四	小米飯 蒸/白米、小米	豆瓣油腐 滷/小四角豆腐、筍片、生鮮木耳、核桃	蔬菜蒸蛋 蒸/雞蛋、高麗菜	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	仙草奶露 煮/仙草汁、紅豆、芋圓、奶粉	蔬食日 水果	6.6	1.9	1.2	2.6	1.0	0.0	812
26	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	粉蒸肉 蒸/豬肉角、地瓜、蒸肉粉	醬燜冬瓜 燴/豬絞肉、秀珍菇、冬瓜、香菜	當令時蔬 炒/當令時蔬	家常凍腐湯 煮/豬肉絲、凍豆腐、小白菜、紅蔥頭		6.2	2.4	1.8	2.7	0.0	0.0	781
29	一	白米飯 蒸/白米	香料燉雞 燒/雞胸丁、番茄、西洋芹、義大利香料	芽絲寬粉 燴/豬肉絲、豆芽菜、紅仁、木耳絲、寬粉、沙茶醬	當令時蔬 炒/當令時蔬	芹香豚肉湯 煮/豬肉片、白仁、芹菜		5.8	2.2	2.1	2.6	0.0	0.0	741
30	二	麥片飯 蒸/白米、麥片	★ 青蔬咖哩魚 炸/生鮮魚丁、紅仁、洋芋、青花菜、咖哩粉	麻油海絲 燒/豬肉絲、海帶絲、芹菜、薑絲、白芝麻	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	酸菜鴨湯 煮/鴨丁、酸菜心、薑絲		5.7	2.3	1.8	2.8	0.0	0.0	743
31	三	特餐	沙茶炒飯 炒/豬肉絲、雞蛋、玉米粒、空心菜、洋蔥、蔥、沙茶醬	鐵路豬排 滷/帶骨豬排	當令時蔬 炒/當令時蔬	蔬菜湯 煮/豬肉片、高麗菜、生香菇、紅仁		5.7	2.3	1.3	2.8	0.0	0.0	730

*含衛福部公告之六大過敏原(蛋、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

冰河食品股份有限公司 營養師製