

【軒泰食品】114年3月份 楊明國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (kcal)
3/3 一	白飯	蘿蔔燒肉 肉丁, 白蘿蔔, 薑片	燉	古早味滷菜 高麗菜, 豆竹, 木耳, 金針菇	炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌, 小魚乾, 豆腐	水果	5	2	2	2.5	1	727
3/4 二	糙米飯	安東燉雞 雞丁, 馬鈴薯, 冬粉	煮	芥仁什錦 芥菜仁, 金菇	炒	有機蔬菜	結頭鮮菇湯 結頭菜, 鮑魚菇		5.3	2.1	2	2.3		686
3/5 三	特餐	肉絲炒飯 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔥	炒	照燒雞腿排 雞排*1	燒	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 海帶絲, 黃豆芽, 大骨	水果	5	2.4	1.3	2.5	1	740
3/6 四	糙米飯	蒜泥魚丁 魚丁, 豆芽, 蒜泥	燒	西芹炒甜不辣 西芹, 甜不辣	炒	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥, 龍骨		5	2.6	1.6	2.5		703
3/7 五	燕麥飯	鐵板油豆腐 油豆腐, 洋蔥, 青蔥	燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	煮	產履青菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓, 二砂		5	2.5	1	2.3		671
3/10 一	白飯	古早味肉燥 絞肉, 絞碎干丁, 絞紅蔥頭, 香菇	炒	豆捲高麗菜 高麗菜, 乾豆捲	炒	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽, 蛋	水果	5	2.5	1.3	2.5	1	748
3/11 二	糙米飯	鷹嘴豆燒雞 雞丁, 鷹嘴豆	燒	肉燥銀芽 絞肉, 豆芽	炒	有機蔬菜	蒜味肉羹湯 肉羹, 脆筍片, 木耳, 洋蔥		5.1	2.1	2	2.5		681
3/12 三	特餐	什錦炒麵 白油麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	炒	馬鈴薯燒翅小腿 馬鈴薯, 翅小腿*2	燒	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 玉米粒, 白蘿蔔	水果	5	2.4	1.3	2.2	1	726
3/13 四	糙米飯	香酥魷魚排 魷魚排*1	炸	紅燒洋芋 馬鈴薯, 三色丁, 洋蔥	炒	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄, 豆腐		5.4	2.1	1.5	3		712
3/14 五	薏仁飯	筍乾燒黑豆干 筍乾, 黑豆干	炒	菜脯蛋 蛋, 菜脯	炒	產履青菜	冬瓜山粉圓湯 冬瓜, 山粉圓		5.5	2	1.4	2.5		687
3/17 一	白飯	瓜子雞丁 雞丁, 圓平瓜	煮	鮮蔬寬粉 寬粉條, 黃豆芽, 紅蘿蔔, 蛋	炒	有機蔬菜	冬瓜丸子湯 冬瓜, 魚丸	水果	5	2.2	1.6	2.5	1	732
3/18 二	糙米飯	結頭燒肉 肉丁, 結頭菜, 蔥	燒	家常豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青蔥	煮	有機蔬菜	鮮菇湯 金針菇, 鮑魚菇, 大骨		5.1	2.5	1	2.3		678
3/19 三	特餐	滑蛋玉米粥 蛋, 玉米粒, 絞肉	煮	黑胡椒豬排 肉排*1	滷	有機蔬菜	豆沙包*1 豆沙包*1	水果	5	2.5	1.1	2	1	720
3/20 四	糙米飯	香酥魚排*1 虱目魚排*1	炸	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔, 麵輪, 紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯 高麗菜, 蛋		5.5	2.7	1.2	2.5		735
3/21 五	五穀飯	紅燒豆捲 豆捲, 洋蔥, 青蔥	燒	金菇燴瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔, 菇	燴	產履青菜	豆漿 黃豆, 糖		5.1	2.4	1.4	2.2		676
3/24 一	白飯	醬燒魚丁 魚丁, 洋蔥, 豆腐	燒	回鍋干片 豆干片, 高麗菜, 洋蔥, 青蔥	炒	有機蔬菜	香根結頭菜 結頭菜, 薑絲, 大骨	水果	5	2.5	1.3	2	1	725
3/25 二	糙米飯	咕咾肉 肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	燒	芹香海帶絲 海帶絲, 豆芽, 芹菜	炒	有機蔬菜	關東煮湯 黑輪, 白蘿蔔, 大骨		5.5	2	2	2.5		702
3/26 三	特餐	茄汁義大利麵 絞肉, 番茄, 三色丁	燒	香酥雞翅*1 雞翅*1	炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	水果	5	2.5	2	3	1	788
3/27 四	糙米飯	洋蔥炒肉柳 洋蔥, 肉柳	燒	香滷福州丸 福州丸*1, 大白菜	魯	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	產履豆奶	5.5	2.3	1.5	3		735
3/28 五	小米飯	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉	燒	朴菜筍茸 筍茸, 朴菜, 木耳	炒	產履青菜	花生薏仁湯圓湯 熟花生仁片, 湯圓		5.3	2.5	2	3		749
3/31 一	白飯	香菇肉燥 絞肉, 香菇, 豆干	燒	田園四色 馬鈴薯, 玉米粒, 青豆仁	煮	有機蔬菜	酸菜肉片湯 長酸菜, 肉片		5	2.5	2	3		728

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	海苔與堅果種子類(份)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5

◎ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉的食材

本產品含甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用

表單設計:軒泰食品有限公司