

# 榮彬112年3月菜單 麗湖國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	含鈉 鹽量 (g)	豆油 油量 (g)	蔬菜 量(g)	油脂 量(g)	水份 量(g)	熱量 (大卡)	
2	四	糙米飯	紅燒雞 雞肉(主)、時蔬/燒	蕃茄炒蛋 華蛋(主)、蕃茄/炒	有機青菜	雙色蘿蔔湯 胡蘿蔔、白蘿蔔	5.5	3	2.2	2.8	0	743	
3	五	雜糧飯	宮保雞丁 雞肉(主)、時蔬/炒	西魯肉 白菜(主)、豬肉、冬粉、時蔬/滷	毛豆炒豆干 豆干(主)、毛豆/炒	玉米濃湯 玉米、蛋、胡蘿蔔、馬鈴薯	5.5	3	2.2	2.8	0	739	
6	一	地瓜飯	蠔油蘑菇雞 雞肉(主)、鮮菇、時蔬/燒	醬汁豬排 豬肉(主)/滷	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉	5.5	2.9	2.2	2.8	0	732	
7	二	有機白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉(主)、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥/燉	香雞堡x1 雞肉(主)/烤	有機青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚、豬肉	鮮乳	5.5	2.9	2.2	3	1	821
9	四	什錦炒飯	沙嗲肉片 豬肉(主)、時蔬/炒	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯(主)、豬肉、起司、時蔬/焗	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、雞蛋	5.5	3	2.2	3	0	734	
10	五	薏仁飯	香滷三節翅x1 雞翅(主)/滷	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	綠色青菜	酸辣湯 竹筍、豬肉、木耳、板豆腐、雞蛋	5.5	2.9	2	2.8	0	754	
13	一	糙米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚(主)、鰻膠水產品/燒	咖哩洋芋豬 豬肉(主)、洋芋、胡蘿蔔、咖哩/燒	有機青菜	味噌小魚湯 味噌、板豆腐、小魚、時蔬	5.5	2.7	2.2	2.8	0	723	
14	二	有機白飯	筍香控肉 豬肉(主)、竹筍/燒	五香滷蛋x1 華蛋(主)/滷	有機青菜	地瓜甜湯 地瓜	5.7	2.8	2.2	2.8	0	736	
16	四	義大利麵	義式香烤雞腿排 雞肉(主)/烤	★脆薯雙拼 地瓜薯條、花枝丸/炸	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥	5.7	3	2.2	2.8	0	750	
17	五	地瓜飯	彩椒炒肉絲 豬肉(主)、紅椒、黃椒、時蔬/炒	酸甜雞 雞肉(主)、時蔬/燒	綠色青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	5.5	3	2.2	2.8	0	716	
20	一	芝麻飯	塔香三杯雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/炒	虱目魚排 虱目魚排/炸	有機青菜	紫菜薑絲湯 紫菜、薑絲	5.5	2.7	2.2	2.8	0	723	
21	二	有機白飯	日式燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/煮	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	鮮乳	5.5	3	2.2	3	1	814
23	四	雞肉絲飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜/燒	★香酥翅膀 雞翅/炸	有機青菜	羅宋湯 豬肉、蕃茄、洋蔥、時蔬	5.5	2.7	2.2	2.8	0	720	
24	五	胚芽飯	醬燒雞丁 雞肉(主)、彩椒、時蔬/燒	紅燒獅子頭x1 獅子頭/燒	菇菇炒花椰 鮮菇、花椰菜/炒	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	5.7	2.5	2.2	2.8	0	722	
25	六	糙米飯	蜜汁豬排 豬肉(主)/燒	蝦仁玉米炒蛋 雞蛋(主)、蝦仁、玉米/炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.5	2.8	2.2	2.8	0	752	
27	一	香鬆飯	蘿蔔燒雞 雞肉(主)、白蘿蔔、時蔬/燒	紅糟肉x3 豬肉/炸	有機青菜	米粉湯 米粉、時蔬	5.7	2.7	2.2	2.8	0	737	
28	二	有機白飯	白菜豬肉 豬肉(主)、大白菜、時蔬/炒	鮮肉燒賣x2 燒賣(主)/蒸	有機青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	5.5	2.9	2.2	2.8	0	747	
30	四	炸醬麵	蔥爆肉絲 豬肉(主)、蔥/燒	★無骨雞排 雞排(主)/炸	有機青菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、豬肉	TAP 豆漿	5.5	2.8	2.2	3	1	805
31	五	雜糧飯	芋頭蒸排骨 豬肉(主)、芋頭、時蔬/蒸	麻婆豆腐 板豆腐(主)、豬肉/炒	開陽白菜 大白菜(主)、香菇、蝦米、胡蘿蔔/炒	大滷湯 豬肉絲、板豆腐、雞蛋、黑木耳、筍絲	5.5	3	2.2	2.8	0	766	

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			整體分析(次/月)		
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯		
1次	8次	10次	19次	0次	3次	2次		