

承辦廠商:味安美食股份有限公司 新北市餐食衛證字第11302號 地址:新北市土城區亞洲路20號(1樓)
服務電話:(02)2267-2235
營養師:賴昱辰(營養字第012588號)



幼兒園 114年3月 教室(盒餐)午餐菜單

日期	星期	主菜		副菜1		副菜2		副菜3		青菜	湯		全餐	蛋	蔬菜	水果	油類	熱量
3/3	一	蘑菇鐵板麵+★酥炸魚排+玉米炒蛋+高麗炒年糕																
		油麵+洋蔥+豬絞肉+蘑菇醬		得利魚排-炸		雞蛋40+玉米20-炒		高麗菜30+年糕20-炒		青菜	牛蒡肉絲湯		3	2.5	1	1	1.2	486
3/4	二	有機薏仁飯	月桂葉滷肉	◎竹輪燴西芹	鮮蔬粉絲煲	麻油香菇塊	蘿蔔雞湯											
		白米+薏仁	豬腿肉60+月桂葉-油	竹輪30+西芹20-燴	高麗菜30+冬粉5+豬絞肉-煮	杏鮑菇30+紅蘿蔔10-煮	蘿蔔+雞肉											
3/5	三	肉絲蛋炒飯+烤雞腿排+滷油腐海結+翡翠玉米																
		白米+雞蛋+洋蔥+玉米+豬肉		雞腿排-烤		油豆腐40+海帶結20+白蘿蔔-油		小黃瓜20+玉米20+紅蘿蔔10-炒		青菜	南瓜濃湯		3.2	2.5	1	1	1	491
3/6	四	紅藜飯	★鹹酥炸肉	日式蒸蛋	鮮菇炒扁蒲	義式烤洋芋	酸白菜肉片湯											
		白米+紅藜	豬肉60+地瓜+甜不辣-炸	雞蛋50+魚板條5-蒸	扁蒲50+金針菇10-炒	馬鈴薯30+紅蘿蔔10-烤	酸白菜+豬肉片											
3/7	五	糙米飯	椰香咖哩雞	三色干丁	白菜滷	◎珍珠丸*1	番茄玉米湯											
		白米+糙米	雞肉60+馬鈴薯-煮	豆干20+玉米粒10+毛豆5+紅蘿蔔5-炒	白菜40+香菇+木耳絲-炒	珍珠丸-蒸	番茄+玉米粒											
3/10	一	白醬豬肉義大利麵+義式烤雞腿+◎糖醋甜不辣+冬瓜燒毛豆																
		義大利麵+豬肉+玉米		雞腿150-烤		甜不辣40+洋蔥10-煮		冬瓜40+毛豆10-燒		青菜	義式蔬菜湯		3.2	2.5	1	1	1	491
3/11	二	有機小米飯	糖醋魚丁	針菇炒蛋	★麥克雞塊*2	雙色花椰	山藥排骨湯											
		有機白米+小米	鰱魚70+洋蔥-煮	雞蛋50+金針菇10-炒	雞塊-炸	白花椰30+綠花椰20-炒	山藥+馬鈴薯+排骨											
3/12	三	香菇油飯+台式回鍋肉+客家小炒+開陽大黃瓜																
		白米+糙米+香菇+豬肉絲		豬肉片60+高麗菜10-炒		豆干30+豬肉絲10+青菜5-炒		大黃瓜40+蝦米-煮		青菜	榨菜肉絲湯		3	2.5	1	1	1.5	500
3/13	四	芝麻飯	三杯雞	白玉麵輪	玉米肉末	紅絲高麗菜	鮑魚羹湯											
		白米+芝麻	雞肉60+老薑+九層塔-燒	麵輪30+白蘿蔔20-油	玉米粒40+豬絞肉10+紅蘿蔔3-炒	高麗菜40+紅蘿蔔10-炒	鮑魚羹+筍絲+紅蘿蔔											
3/14	五	胚芽飯	蜜汁豬肉	洋芋燴蛋	塔香海草	南瓜豆腐煲	針菇白菜湯											
		白米+胚芽	豬腿肉60-燒	雞蛋40+馬鈴薯10-炒	海草30+洋蔥10+九層塔-炒	南瓜30+豆腐20-煮	白菜+金針菇+大骨											
3/17	一	和風炊飯+紅燒翅腿*2+螞蟻上樹+金針菇燴西芹																
		白米+杏鮑菇+紅蘿蔔+雞肉		翅腿-燒		冬粉5+高麗菜20+豬絞肉-炒		金針菇20+西芹20-燴		青菜	海芽蛋花湯		3.2	2.2	1	1	1.5	497
3/18	二	有機玉米飯	梅干扣肉	干絲銀芽	◎燒賣*1	木耳炒毛豆	大滷湯											
		有機白米+玉米	豬肉60+白蘿蔔+梅乾菜-燒	豆芽菜30+干絲10+黑木耳10-炒	燒賣-蒸	黑木耳20+毛豆10+紅蘿蔔10-炒	豆腐+筍絲+木耳+紅蘿蔔											
3/19	三	鮮菇肉醬義大利麵+蔥油雞腿排+紅絲炒蛋+番茄燉白菜																
		義大利麵+豬肉+洋蔥+玉米		雞腿排150-燒		雞蛋40+紅蘿蔔10-炒		白菜40+番茄10-炒		青菜	巧達濃湯		3.3	2.5	1	1	1	498
3/20	四	香鬆飯	★椒鹽魚丁	麻婆豆腐	清炒花椰	醬燒馬鈴薯	蘿蔔魚丸湯											
		白米+香鬆	水蜜桃60+地瓜-炸	板豆腐50-煮	白花椰40-煮	馬鈴薯30+紅蘿蔔10+洋蔥-燒	白蘿蔔+魚丸											
3/21	五	燕麥飯	番茄燉豬肉	鵪蛋滷米血	培根高麗菜	烤地瓜*1	麻油雞湯											
		白米+燕麥	豬腿肉60+白蘿蔔+番茄-燉	鵪蛋+米血30-滷	高麗菜40+培根5-炒	地瓜-烤	雞肉+杏鮑菇+薑片											
3/24	一	什錦炒烏龍+野菇燒肉+玉米豆腐煲+洋芋炒三絲																
		烏龍+肉絲+豆芽菜+香菇		豬腿肉60+杏鮑菇-燒		豆腐30+玉米10-煮		馬鈴薯20+紅蘿蔔10+木耳10-炒		青菜	結頭菜排骨湯		3	2.4	1	1	1.2	481
3/25	二	校慶																
3/26	三	古早味肉燥飯+照燒雞腿+滷味拼盤+乾煸四季豆																
		白米+豬絞肉+香菇		雞腿150-燒		豆干20+海帶10+白蘿蔔10-油		四季豆30+紅蘿蔔10+豬絞肉5-炒		青菜	米苔目湯		3.2	2.5	1	1	1	491
3/27	四	五穀飯	綠咖哩豬	鮮筍炒肉絲	洋蔥奶香鮑菇	◎海結福州丸	羅宋湯											
		白米+五穀米	豬腿肉60+馬鈴薯-煮	筍絲30+肉絲10+木耳10-炒	杏鮑菇30+洋蔥20+奶粉-炒	海帶結20+福州丸-煮	番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉											
3/28	五	紫米飯	★香酥魚片	木耳炒蛋	三色洋芋丁	腐皮炒白菜	味噌豆腐湯											
		白米+紫米	水蜜桃80-炸	雞蛋40+木耳5+玉米5-炒	馬鈴薯30+毛豆10+紅蘿蔔10-炒	大白菜40+腐皮5-炒	板豆腐+味噌											
3/31	一	麻油雞飯+香滷翅腿*2+敏豆肉燥干片+雙菇佛手瓜																
		白米+老薑+杏鮑菇+雞肉		翅腿-油		豆干30+豬絞肉10+敏豆5-炒		佛手瓜20+杏鮑菇10+白菇10+紅蘿蔔10-炒		青菜	冬瓜玉米湯		3	2.5	1	1	1.2	486
統計	主菜種類		次/月		副菜食材		次/月		*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉原產地:台灣* *每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品									
	魚		4		魚肉加工品		7											
	雞		8		其他加工品		2											
	豬		8															
	主菜食材特性		次/月		其他		次/月											
	生鮮食材		19		油炸次數		5											
調理食材		1		甜湯次數		0												