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)



1-2年級 114年3月 教室(盒餐)午餐菜單

日期	EF Hra	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	29.	全穀蛋	らはさ	e v a	als ge	劫星
3/3	生期	土 食	- 7/6	■※1 ▼酥炸魚排+玉米 ※※40+エ*20-炒			青菜	牛蒡肉絲湯	4.32.			2.2	
3/4	-1	有機薏仁飯	月桂葉滷肉	◎竹輪燴西芹	鮮蔬粉絲煲 高麗菜30+冬粉5+豬紋肉-煮	麻油杏菇塊 杏鮑菇30+紅蘿蔔10-煮	青菜	蘿蔔雞湯	4.52.	2 1.5	i 1	2	623
3/5	μļ	白米+雞蛋+洋蔥+玉米+豬肉	肉絲蛋炒飯+	烤雞腿排+滷油)	腐海結+翡翠玉升	<u> </u>	青菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	4. 5 2.	5 1.5	1	2	640
3/6	四	紅藜飯	★鹹酥炸肉 豬肉60+地瓜+甜不辣-炸	日式蒸蛋 雞蛋50+魚板絲5-蒸	鮮菇炒扁蒲 扁蒲50+金針菇10-炒	義式烤洋芋 馬鈴薯30+紅蘿蔔10-烤	青菜	酸白菜肉片湯	4.52.	5 1.5	1	2. 1	644
3/7	五	糙米飯 ^{自米+粒米}	椰香咖哩雞	三色干丁 豆干20+五米粒10+毛豆5+紅蘿蔔5-炒	白菜滷 ^{白菜40+香菇+木耳絲-炒}	◎珍珠丸*1 _{珍珠丸-蒸}	青菜	椰香西米露	4. 3 2.	5 1.5	1	2. 5	648
3/10	1	白醬	豬肉義大利麵+	義式烤雞腿+◎ネ 础不辣40+洋蔥10-煮	唐醋甜不辣+冬瓜	ふ 燒毛豆	青菜	義式蔬菜湯 西芹+馬鈴薯+高麗菜	4.52.	5 1.5	1	2	640
3/11	11	有機小米飯	糖醋魚丁 ^{猴魚70+洋蔥-煮}	針菇炒蛋 ***50+金针菇10-炒	★麥克雞塊*2 ****	雙色花椰	青菜	山藥排骨湯	4. 3 2.	5 1.5	1	2	626
3/12	щ	白米+糯米+香菇+豬肉絲	香菇油飯+台 豬肉片60+高麗菜10-炒	式回鍋肉+客家/ 豆干30+豬肉絲10+青蔥5-炒	小炒+開陽大黃瓜 ★黄瓜40+蝦米-煮	i.	青菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲+榨菜+粉絲	4.32.	5 1.5	1	2. 5	648
3/13	四	芝麻飯	三杯雞 雞肉60+老薑+九層塔-娩	白玉麵輪 ^{麵輪30+白蘿蔔20-} 滷	玉米肉末	紅絲高麗菜 高麗菜40+紅蘿蔔10-炒	青菜	◎魷魚羹湯 ^{魷魚羹+筍絲+紅蘿蔔}	4.52.	2 1.5	1	2	623
3/14	五	胚芽飯	蜜汁豬肉 豬腱肉60-燒	洋芋燴蛋 舞蛋40+馬鈴薯10-炒	塔香海茸 海茸30+洋蕙10+九層塔-炒	南瓜豆腐煲 南瓜30+豆腐20-煮	青菜	針菇白菜湯	4. 5 2.	5 1.5	1	2	640
3/17	1	和風炊飯+紅燒翅腿*2+螞蟻上樹+金針菇燴西芹白泉+在魚上						海芽蛋花湯	4. 5 2.	2 1.5	1	2. 5	646
3/18	1	有機玉米飯	梅干扣肉 豬內60+白蘿蔔+梅乾菜-燒	干絲銀芽	◎燒賣*2 [ౣ]	木耳炒毛豆 黒木耳20+毛豆10+紅蘿蔔10-炒	青菜	大滷湯	4. 5 2.	2 1.5	1	2. 5	646
3/19	111	好女力将美上到加一致八分四小儿人从小下一乎什么人艾						巧達濃湯	4. 5 2.	5 1.5	1	2	640
3/20	四	香鬆飯	★椒鹽魚丁 水鯊魚60+地瓜-炸	麻婆豆腐 板豆腐50-煮	清炒花椰 ^{自花椰40-煮}	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯30+紅蘿蔔10+洋蔥-焼	青菜	◎蘿蔔魚丸湯	4. 3 2.	5 1.5	, 1	2. 2	635
3/21	五	燕麥飯	番茄燉豬肉	鴿蛋滷米血 ^{鳊蛋+米血30-油}	培根高麗菜	烤地瓜*1	青菜	麻油雞湯 ^{雞肉+杏鮑菇+薯片}	4. 5 2.	2 1.5	, 1	2	623
3/24	-	烏龍+肉絲+豆芽菜+香菇	什錦炒烏龍+里 發展內60+杏鮑茲-焼	予菇燒肉+玉米豆 ュ腐30+±*10-煮	腐煲+洋芋炒三 馬鈴薯20+紅蘿蔔10+木耳10-炒	絲	青菜	結頭菜排骨湯 ^{結頭菜+排骨}	4. 3 2.	4 1.5	, 1	2. 2	629
3/25	11	校慶											
3/26	III	白米+豬絞肉+香菇	古早味肉燥飯 ^{雞腿150-燒}	+照燒雞腿+滷味 ュ干20+海帶10+白蘿蔔10-油	拼盤+乾煸四季四季豆30+紅蘿蔔10+豬級內5-炒	豆	青菜	地瓜QQ湯 ^{地瓜+QQ} 園	4.5 2.	5 1.5	, 1	2. 1	644
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 海帶結20+福州丸-煮	青菜	羅宋湯	4.32.	5 1.5	1	2. 5	648
3/28	五	紫米飯	★香酥魚片 *※魚80-#	木耳炒蛋 #蛋40+*#5+#*5-»	三色洋芋丁 馬鈴第30+毛豆10+紅蘿蔔10-炒	腐皮炒白菜 大白菜40+腐皮5-炒	青菜	味噌豆腐湯 _{板豆腐汁味噌}	4.32.	4 1.5	1	2. 2	629
3/31	1	白米+老薑+杏鮑菇+雞肉	麻油雞飯+香滷 ^{翅腿-油}	翅腿*2+敏豆肉》	栗干片+雙菇佛手 ֍手瓜20+素鮑菇10+共白菇10+紅蘿蔔10-炒	F瓜	青菜	冬瓜玉米湯	4.3 2.	5 1.5	1	2. 2	635
統言	i†	主菜種類 魚 雞 豬	次/月 4 8 8	副菜食材 魚肉加工品 其他加工品	次/月 7 2	*豆製品、味噌、玉米皆為 *豬肉、牛肉原產地:台灣	*		△↓↓ ₩	, L. E	7 n± 1	ė.	
		主菜食材特性 生鮮食材 調理食材	次/月 19 1	其他 油炸次數 甜湯次數	次/月 5 2		於附1份水果,每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等 示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品						