

基隆市尚仁國民小學114年3月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全糖	全蛋	淨重	淨重	淨重	淨重	淨重	淨重	淨重
3月3日	一	白米飯	麻油什錦燒	塔香菜脯蛋	鮮炒時蔬	金針筍片湯	水果	5	2.4	1.7	2				723
		白米	油豆腐, 杏鮑菇, 玉米筍, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 老薑	雞蛋, 九層塔, 菜脯	時蔬, 蒜粗	竹筍, 生香菇, 乾金針, 紅蘿蔔, 雞骨									
3月4日	二	小米飯	雞肉親子丼	小瓜豆包	鮮炒時蔬	酸菜肉片湯	保久乳	5	2.5	1.8	2	0.8			792.5
		白米, 小米	清胸肉片, 洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔	小黃瓜, 胡蘿蔔, 豆包	時蔬, 蒜粗	酸白菜, 大白菜, 豬肉片, 嫩薑絲									
3月5日	三	咖哩炒麵			鮮炒時蔬	白菜羹湯	水果 / 小饅頭	5.2	2.4	1.7	2				737
		細烏龍麵, 豬肉絲, 香菇, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白精靈菇, 咖哩粉, 咖哩塊			時蔬, 蒜粗, 金針菇	大白菜, 木耳, 筍筴, 紅蘿蔔, 板豆腐, 香菜									
3月6日	四	紫米飯	蒙古燒肉	白菜滷	鮮炒時蔬	珍珠參茶	保久乳	5	2.3	1.6	2	0.8			772.5
		白米, 紫米	豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 豆干片	大白菜, 木耳, 豬肉絲, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	粉圓, 參茶, 決明子									
3月7日	五	白米飯	蜜汁雞腿排	菇菇燴豆腐	鮮炒有機時蔬	冬瓜蛤蜊湯	保久乳 / 豆漿	5.2	2.6	1.7	2	0.8			812
		白米	雞腿排, 白芝麻	板豆腐, 紅蘿蔔, 白靈菇, 鴻喜菇, 蒜粗	有機時蔬, 蒜粗, 玉米粒	冬瓜, 蛤蜊, 薑絲, 枸杞									
3月10日	一	白米飯	薑母鴨	玉米洋蔥蛋	鮮炒時蔬	海芽豆腐湯	水果	5.2	2.5	1.6	2				742
		白米	鴨肉丁, 金針菇, 凍豆腐, 杏鮑菇, 紅棗, 老薑, 枸杞	紅蘿蔔, 雞蛋, 洋蔥, 玉米粒	時蔬, 蒜粗	海帶芽, 板豆腐, 青蔥, 紅蘿蔔									
3月11日	二	胚芽飯	肉骨茶滷肉	奶油杏鮑菇	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	保久乳	5.2	2.3	1.7	2	0.8			789
		白米, 胚芽米	豬肉丁, 小排丁, 金針菇, 高麗菜, 豆包	杏鮑菇, 玉米粒, 紅蘿蔔, 奶油	時蔬, 蒜粗	番茄, 雞蛋, 雞骨, 青蔥									
3月12日	三	芋頭米粉湯			芝麻包	鮮炒時蔬	水果 / 海苔	5.4	2.2	1.5	2				731
		中粗米粉, 豬肉絲, 芋頭, 生香菇, 紅蘿蔔, 蝦米, 高麗菜, 油蔥酥, 芹菜			芝麻包	時蔬, 蒜粗, 枸杞									
3月13日	四	燕麥飯	安東燉雞	鐵板銀芽	鮮炒時蔬	藥膳排骨湯	保久乳	5.5	2.2	1.6	2	0.8			800
		白米, 燕麥粒	清肉丁, 骨髓丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 白洋蔥, 年糕條, 蒜泥, 番茄	豆芽菜, 胡蘿蔔, 豆包, 黑胡椒粒	時蔬, 蒜粗	藥膳包, 小排丁, 金針菇, 高麗菜, 枸杞, 紅棗									
3月14日	五	白米飯	糖醋魚片	彩蔬花椰	鮮炒有機時蔬	山藥養生湯	保久乳	5.3	2.4	1.7	2	0.8			803.5
		白米	旗魚片, 洋蔥, 紅甜椒, 黃甜椒, 番茄醬, 鳳梨罐頭	青花菜, 玉米筍, 紅蘿蔔, 蒜粗	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇	山藥, 紅棗, 枸杞, 香菇, 小排丁									
3月17日	一	白米飯	綜合滷味	地瓜毛豆炒蛋	鮮炒時蔬	黃瓜油豆腐湯	水果	5.2	2.5	1.6	2				741.5
		白米	黑豆干, 海帶結, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 玉米筍, 油包	地瓜, 毛豆仁, 雞蛋	時蔬, 蒜粗	大黃瓜, 嫩油丁, 紅蘿蔔, 芹菜									
3月18日	二	糙米飯	泰式打拋肉	珍珠海帶絲	鮮炒時蔬	香菇雞湯	保久乳	5	2.4	1.7	2	0.8			783
		白米, 糙米	豬肉肉, 番茄, 洋蔥, 長豆, 檸檬葉, 魚露, 九層塔	海帶絲, 熟花生, 嫩薑絲	時蔬, 蒜粗	骨髓丁, 乾香菇, 香菇, 紅蘿蔔, 老薑, 紅棗, 枸杞									
3月19日	三	日式炒烏龍			鮮炒時蔬	味噌湯	水果 / 堅果	5.2	2.4	1.6	2				734
		烏龍麵, 豬肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 生香菇, 紅蘿蔔, 雞蛋, 柴魚片, 日式醬油			時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔	細板豆腐, 洋蔥, 青蔥, 海帶芽, 味噌									
3月20日	四	薑仁飯	醬燒豬排	媽蟻上樹	鮮炒時蔬	酸辣湯	保久乳	5.1	2.5	1.7	2	0.8			797
		白米, 小薑仁	醬燒大排, 青蔥, 洋蔥	冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗	細豆腐, 金針菇, 筍絲, 黑木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋									
3月21日	五	白米飯	南洋咖哩雞	太陽高麗	鮮炒有機時蔬	四神湯	保久乳	5.4	2.4	1.6	2	0.8			808
		白米	清胸丁, 骨髓丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩粉, 咖哩塊, 椰漿	高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米粒	有機時蔬, 蒜粗, 香菇	排骨丁, 山藥, 四神包, 大蔥仁, 紅棗									
3月24日	一	白米飯	豆干燒雞	蔬菜起司蛋	鮮炒時蔬	關東煮	水果	5.3	2.4	1.7	2				744
		白米	洋蔥, 骨髓丁, 雞胸丁, 豆干丁	高麗菜, 馬鈴薯, 磨菇, 紅蘿蔔, 雞蛋, 起司絲	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 紫菜糕, 玉米塊, 海帶結									
3月25日	二	紫米飯	梅干扣肉	丁香干片	鮮炒時蔬	麻油雞湯	保久乳	5.1	2.5	1.6	2	0.8			795
		白米, 紫米	豬肉丁, 軟骨, 蒜粗, 梅干菜, 筍干	豆干片, 小魚干, 油花生, 蒜苗	時蔬, 蒜粗	凍豆腐, 高麗菜, 麻油, 老薑片, 枸杞, 紅棗, 骨髓丁									
3月26日	三	魚柳肉絲粥			香Q滷蛋	鮮炒時蔬	水果 / 葡萄汁	5.2	2.7	1.5	2				754
		虱目魚柳, 高麗菜, 生香菇, 玉米粒, 胡蘿蔔, 芹菜, 豬肉絲, 薑絲, 油蔥酥			雞蛋, 油包	時蔬, 蒜粗, 豆包									
3月27日	四	小米飯	三杯翅小翅	雪菇黃瓜	鮮炒時蔬	紅豆湯圓	保久乳	5.5	2.2	1.6	2	0.8			800
		白米, 小米	翅小翅, 杏鮑菇, 九層塔, 老薑, 蒜片, 麻油	大黃瓜, 美白菇, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗	紅豆, 小湯圓									
3月28日	五	白米飯	紅燒鮑菇肉片	紅絲炒蛋	鮮炒有機時蔬	洋子蔬菜湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8			794
		白米	豬肉片, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 蒜泥, 薑泥, 白蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇	番茄糊, 馬鈴薯, 洋蔥, 高麗菜, 番茄, 雞骨									
3月31日	一	白米飯	味噌菇雞	肉燥蒸蛋	鮮炒時蔬	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.4	1.7	2				737
		白米	清胸肉丁, 白精靈菇, 鴻喜菇, 胡蘿蔔, 玉米筍, 味噌	雞蛋, 豬絞肉, 香菇, 乾香菇	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔, 雞骨, 金針菇									

本校午餐提供之豬肉及豬肉加工品產地為**台灣**
菜單食材將因應天氣、午餐政策做適度供應調整



營養師:

午餐秘書:

主任:

校長: