

津味優質午餐-new

武漢國中
3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全球淨 每份(份)	蛋白質 每份(份)	脂肪 每份(份)	纖維 每份(份)	全日 總量 (Kcal)
3/2	一	白飯	芝麻照燒雞排 燒/肌肉, 芝麻	菇菇花椰菜 炒/花椰菜, 鮮菇	蕃茄豆腐 煮/豆腐, 豬肉, 蕃茄	在地產 銷路歷 蔬菜	6.4	2.7	2.2	822
3/3	二	胚芽米飯	韓式銅盤燒肉 燒/豬肉, 蔬菜	芹香海帶絲 炒/海帶絲, 白干絲, 芹	紅娘炒蛋 炒/雞蛋, 紅蘿蔔	有機 蔬菜	6.5	2.5	2.2	824
3/4	三	紅醬主廚 義大利麵	脆皮 轟炸雞腿 炸/雞腿	鮮蔬主廚肉醬 煮/番茄, 豬肉, 鮮蔬	小豆干 滷味 滷/四分干, 杏鮑菇, 魚豆腐	肉干	6.4	2.6	2.3	840
3/5	四	五穀米飯	黑胡椒豬柳 炒/豬肉, 洋蔥, 黑胡椒	鮮枝捲 燒/鮮枝捲	白菜滷 滷/大白菜, 芋頭, 烏蛋	有機 蔬菜	6.3	2.7	2.3	834
3/6	五	白飯	沙嗲醬燒雞 燒/雞肉	四季豆地瓜 炒/四季豆, 地瓜	蝦香扁蒲 炒/扁蒲, 蝦	有機 蔬菜	6.4	2.5	2.2	821
3/9	一	白飯	肉骨茶燉肉 煮/豬肉, 肉骨茶包, 凍豆腐	綜合玉米豆 煮/玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 毛豆	紅燒獅子頭 十甜不辣	在地產 銷路歷 蔬菜	6.4	2.6	2.3	833
3/10	二	小米飯	天使雞排 煎/雞肉	蒜香甘藍菜 炒/甘藍菜, 蒜	打拋豬 炒/豬肉, 蕃茄, 碎干丁	有機 蔬菜	6.5	2.7	3.2	852
3/11	三	蛋炒飯	椒鹽 酥雞丁 炸/雞肉	冬瓜貢丸 炒/冬瓜, 貢丸	鮮肉 包子 蒸/鮮肉包	青菜	6.4	2.6	2.3	833
3/12	四	白飯	和風照燒里肌 燒/豬肉, 柴魚, 芝麻	竹筍肉絲 炒/筍, 豬肉	西紅柿炒蛋 炒/雞蛋, 蕃茄	有機 蔬菜	6.4	2.8	1.9	841
3/13	五	糙米飯	鳳梨糖醋肉 煮/豬肉, 鳳梨	鮮甜大瓜煮 煮/大西瓜, 紅蘿蔔	蔬菜粉絲 炒/粉絲, 時蔬	有機 蔬菜	6.4	2.5	2.2	821
3/16	一	白飯	椰汁咖哩雞肉鍋 煮/雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	五味豆腐燒 燒/油豆腐, 五味醬	小蝦球扁蒲 炒/扁蒲, 小蝦	在地產 銷路歷 蔬菜	6.5	2.6	2.5	818
3/17	二	薏仁飯	蒜泥白肉 煮/豬肉, 蒜	木耳高麗 炒/高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	黃金蘿蔔糕 十香腸	有機 蔬菜	6.5	2.8	2.6	837
3/18	三	古早味 米糕	英式炸魚 +薯條 煎/雞肉	莎莎醬佐花椰 煮/花椰菜, 蕃茄	茶葉蛋 滷/雞蛋	青菜	6.4	2.5	2.3	823
3/19	四	十穀米飯	BBQ檸檬烤雞翅 燒/雞翅	關東煮 煮/白蘿蔔, 火鍋料	洋蔥肉絲 炒/豬肉, 洋蔥	有機 蔬菜	6.4	2.4	2.3	813
3/20	五	白飯	雞肉串串燒*2 燒/雞肉	布丁茶碗蒸 蒸/布丁	沙茶白菜滷 滷/大白菜, 紅蘿蔔	有機 蔬菜	6.3	2.6	1.3	824
3/23	一	白飯	南瓜香料燉豬 煮/豬肉, 南瓜, 義式香料	炸小籠 +麥克雞塊	鮮甜炒玉米 炒/玉米, 豬肉, 毛豆	在地產 銷路歷 蔬菜	6.4	2.5	2.6	803
3/24	二	地瓜飯	酸甜醬佐雞腿 煮/雞腿	小瓜雞絲 炒/小西瓜, 雞肉	青蔥菜脯蛋 炒/雞蛋, 菜脯, 蔥	有機 蔬菜	6.4	2.6	2.7	815
3/25	三	蘑菇醬 鐵板麵	黃金海陸雙拼 (蝦排+麥香雞) 炸/雞肉, 蝦排	蘑菇醬鐵板肉醬 煮/豬肉, 三色蔬菜, 鮮菇	天婦羅 滷味 滷/白蘿蔔, 黑豆干, 甜不辣	青菜	6.5	2.5	2.2	842
3/26	四	白飯	香煎里肌 煎/豬肉	韭香豆芽菜 炒/豆芽菜, 韭菜	濃咖哩魚蛋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 黃金魚蛋	有機 蔬菜	6.5	2.7	2.7	829
3/27	五	燕麥飯	三杯米血雞丁 炒/雞肉, 米血, 九層塔	肉絲花椰 煮/花椰菜, 豬肉	芹香黑輪 炒/黑輪, 芹菜	有機 蔬菜	6.3	2.5	1.9	812
3/30	一	白飯	鐵板嫩豬柳 炒/豬肉, 時蔬	椒鹽百頁 燒/百頁豆腐	田園胡瓜 煮/大西瓜, 紅蘿蔔	在地產 銷路歷 蔬菜	6.4	2.6	2.8	819
3/31	二	芝麻飯	卡拉香雞排 炸/雞排	鴿蛋肉醬 煮/豬肉, 雞蛋	彩虹炒蛋 炒/雞蛋, 三色蔬菜	有機 蔬菜	6.4	2.6	2.7	815

▽ 全日使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷路歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：莊儀婷

裕民田精緻午餐

武漢國中
109年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	產銷履歷蔬	全雞 雞腿 (份)	韭菜 雞排 (份)	油淋 雞排 (份)	熱食 (份)	
★ 2	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 雞丁、米血/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/燒	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	產銷履歷蔬	6	3	2	2	8 6 1
★ 3	二	白米飯	蔥燒排骨 豬排、蔥/燒	肉羹蘿蔔煮 蘿蔔、肉羹/煮	玉米肉末 玉米、絞肉/煮	有機蔬菜	6	2	2	2	8 4 7
★ 4	三	擔擔肉燥麵	日式唐揚炸雞 雞丁/炸	古早味肉燥 絞肉、干丁、油蔥/燒	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸/煮	季節蔬菜	6	3	2	3	8 6 5
★ 5	四	紫米白飯	照燒豬排 豬排/燒	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔/煮	肉絲花椰菜 花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8 5 0
★ 6	五	白米飯	YA~蜜汁雞腿 雞腿/滷	螞蟻上樹 高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒	鮮菇大黃瓜 黃瓜、木耳、鮮菇/煮	有機蔬菜	6	6	6	2	2 2 8 8
★ 9	一	小米0飯	黑胡椒豬柳 肉柳、洋蔥/炒	和風燒豆腐 豆腐、青豆仁/燒	蕪菁黃金魚蛋 結碩菜、香菇、魚蛋/煮	產銷履歷蔬	6	2	2	2	8 5 3
★ 10	二	白米飯	BBQ里肌排 里肌排/烤	鮮菇茶碗蒸 蛋、鮮菇、紅蘿蔔、蔥/蒸	三色甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	有機蔬菜	6	2	2	2	8 4 8
★ 11	三	義大利麵	胡椒雞腿排 雞腿排/烤	義式起司肉醬 絞肉、洋芋、蕃茄、玉米/煮	美味肉包 肉包/蒸	季節蔬菜	6	3	2	2	8 5 6
★ 12	四	芝麻香飯	紅燒豬腩 肉丁、蘿蔔/煮	日式咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	四喜丸子 獅子頭、白菜、髮菜/煮	有機蔬菜	6	2	2	2	8 4 7
★ 13	五	白米飯	家傳花雕雞 雞丁、古越酒/煮	海味蒲瓜 黑糖、蝦皮、木耳/煮	雞塊+脆薯條 雞塊、薯條/炸	產銷履歷蔬	6	2	2	3	8 6 1
★ 16	一	白米飯	迷迭天使雞排 迷迭香、雞排/燒	塔香打拋肉 絞肉、干丁、蕃茄、九層塔/炒	蝦香高麗 高麗、蝦皮、紅蘿蔔	產銷履歷蔬	6	2	2	2	8 4 8
★ 17	二	麥片0飯	和風里肌排 里肌排/燒	彩繪花椰 花椰菜、紅蘿蔔/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/煮	有機蔬菜	6	2	2	2	8 4 6
★ 18	三	什錦炒飯	塔香鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	關東煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	蔥燒木耳油腐 蔥、木耳、油豆腐/炒	季節蔬菜	6	2	2	3	8 5 3
★ 19	四	白米飯	壽喜燒肉片 肉片、洋蔥/炒	椰香咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮	夜市滷味燙 百頁、素肚、高麗菜/燙	有機蔬菜	6	2	2	2	8 4 6
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 雞腿/滷	紅絲乳酪蛋 蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒	芹香客家小炒 豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8 4 7
★ 23	一	白米飯	鑲金豬排 豬排/炸	蝦香豆皮高麗 高麗、豆皮、蝦皮/炒	紅燒燉馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	產銷履歷蔬	6	2	2	3	8 6 2
★ 24	二	胚芽米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/煮	遊龍鍋貼 鍋貼/煎	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8 6 7
★ 25	三	肉絲炒麵	兔燒雞腿排 雞腿排/烤	嫩豆腐小魚輪 嫩豆腐、小魚輪/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳絲、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	6	2	2	2	8 6 2
★ 26	四	白米飯	香滷大排 豬排/滷	白玉肉片 蘿蔔、玉米團、肉片/煮	西紅柿炒雞蛋 蛋、洋蔥、蕃茄/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8 5 6
★ 27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	開陽胡瓜 胡瓜、紅蘿蔔/煮	海苔丸燒 海苔丸/燒	有機蔬菜	6	3	2	2	8 6 4
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	西芹炒黑輪 黑輪、西芹/炒	玉米滑蛋 蛋、玉米/炒	產銷履歷蔬	6	2	2	2	8 3 4
★ 31	二	小米蒸飯	可樂雞翅 雞翅/滷	培根白醬洋芋 培根、洋芋/煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹/炒	有機蔬菜	6	2	2	2	8 6 0