

萬興達 115年3月 東明國小菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份	豆魚蛋 肉份	蔬菜 份	油脂 份	熱量 大卡
3/2	一	小米飯	沙嗲肉片 豬肉+洋蔥/煮	肉香海帶根 海帶根+肉絲/炒	洋芋炒玉米 玉米粒+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6 .3	2 .6	1 .8	2 .3	7 85
3/3	二	白飯	茄汁燒魚 鯊魚+洋蔥/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜燒肉 冬瓜+胡蘿蔔+豬絞肉/煮	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮		6 2	2 .7	2 .4	2 .3	7 95
3/4	三	白飯	台味滷肉 豬肉+白蘿蔔+胡蘿蔔/滷	肉香薯丁 豆薯+絞肉+胡蘿蔔/煮	醍醐嫩腐煲 豆腐+木耳+絞肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+馬鈴薯/煮		6 .3	2 .5	1 .8	2 .3	7 77
3/5	四	滷肉飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥/炒	飄香大滷湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮	豆奶	6 .4	2 .6	1 .9	2 .3	7 94
3/6	五	燕麥飯	BBQ雞排 雞排/烤	沙茶豆干 豆干+豬絞肉/炒	開陽高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦米/炒	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔+芹菜/煮		6 .3	2 .5	2 .2	2 .3	7 82
3/9	一	五穀飯	豚肉咖哩 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	黃瓜燴什錦 大黃瓜+木耳+胡蘿蔔/煮	白鑽黑豆干 黑豆干+白芝麻/滷	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮		6 2	2 .6	2 .4	2 .7	7 87
3/10	二	白飯	熱炒三杯雞 雞肉+米糕/炒	芋香白菜滷 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	四季甜不辣 四季豆+甜不辣/炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮		6 .3	2 .7	1 .8	2 .3	7 92
3/11	三	義式肉醬麵	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	洋芋肉茸 馬鈴薯+洋蔥+絞肉/煮	蘿蔔燴丸子 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	羅宋湯 高麗菜+番茄/煮		6 2	2 .6	1 .9	2 .5	7 89
3/12	四	白飯	脆皮炸雞腿 雞腿/炸	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	脆炒如意芽 豆芽菜+胡蘿蔔+肉絲/炒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮		6 .3	2 .6	1 .8	2 .3	7 85
3/13	五	麥片飯	沙茶嫩肉柳 豬肉+洋蔥/炒	菇菇炒竹筍 竹筍+金針菇+胡蘿蔔/炒	五更豆腐煲 豆腐+胡蘿蔔+木耳/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		6 .3	2 .5	2 .4	2 .7	7 87
3/16	一	糙米飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔+雞蛋/炒	香甜玉米 玉米粒+絞肉/煮	紫菜蛋花湯 紫菜+雞蛋/煮		6 2	2 .6	2 .3	2 .3	7 83
3/17	二	白飯	無錫排骨 豬肉/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	蔬菜粉絲煲 冬粉+高麗菜+胡蘿蔔/炒	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		6 .3	2 .5	1 .8	2 .4	7 82
3/18	三	蔥油雞絲拌飯	鐵板魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦皮/煮	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6 2	2 .6	1 .9	2 .3	7 80
3/19	四	白飯	泡菜炒肉片 豬肉+大白菜/炒	三杯豆腐 豆腐+杏鮑菇/煮	肉片炒高麗 高麗菜+肉片+胡蘿蔔/炒	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋/煮	豆奶	6 .4	2 .7	2 .4	2 .9	8 09
3/20	五	小米飯	美式脆皮雞排 雞排/炸	鮑菇佛手瓜 佛手瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔/煮	筍片油豆腐 筍片+油豆腐/煮	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯+排骨/煮		6 .3	2 .6	2 .2	2 .3	7 90
3/23	一	燕麥飯	可樂燒雞翅 雞翅/烤	大桶滷味 豆干+百頁豆腐+肉片/滷	蒜香銀芽 綠豆芽+胡蘿蔔/炒	木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮		6 .3	2 .5	2 .4	2 .7	7 87
3/24	二	白飯	莎莎醬肉柳 豬肉+番茄/煮	醬燒黑輪 黑輪+洋蔥/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6 2	2 .6	1 .8	2 .4	7 82
3/25	三	乾拌麵	海鮮花枝排 花枝排/炸	蘭陽西西魯 大白菜+蛋酥+胡蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮		6 2	2 .7	1 .9	2 .4	7 92
3/26	四	白飯	滷味雙拼 素雞+海帶結/滷	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉香冬瓜煮 冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/煮	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮		6 2	2 .6	2 .2	2 .4	7 87
3/27	五	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	黃瓜燴肉羹 大黃瓜+肉羹+胡蘿蔔/煮	干片小炒 豆干+肉絲/炒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋/煮		6 .3	2 .6	2 .2	2 .3	7 90
3/30	一	糙米飯	五香雞排 雞排/燒	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	大頭菜排骨湯 結頭菜+排骨/煮		6 2	2 .6	1 .8	2 .4	7 82
3/31	二	白飯	筍乾燒肉 豬肉+筍乾/煮	醉醬干丁 豆干+絞肉/煮	關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔/煮	蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋/煮		6 .3	2 .5	1 .8	2 .3	7 77

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜：每週二四五供應有機蔬菜

★注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用

營養師：邱小淇 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣