

# 萬興達111年3月北勢國小菜單-幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	乳品類	熱量大卡
3/1	二	白飯	日式燒肉丼 豬肉片+洋蔥/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	紹子豆腐 豆腐+豬絞肉/煮	珍珠奶茶 珍珠+奶茶/煮	2.3	0.8	1.2			310
3/2	三	招牌炒飯	洋芋三杯雞 雞肉+馬鈴薯+九層塔/煮	醬燒干丁 豆干丁/燒	雙色花椰 白花菜+青花菜+胡蘿蔔/炒	義式羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯/煮	2.4	1.1	1.1			317.5
3/3	四	起司焗烤麵	脆皮炸雞翅 雞翅/炸	木須炒黃瓜 大黃瓜+木耳/炒	洋蔥滑蛋 雞蛋+洋蔥+胡蘿蔔/炒	小魚豆腐湯 豆腐+小魚乾/煮	2.5	1.1	1.2			336.5
3/4	五	五穀飯	秘醬豬大排 豬排/燒	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉+胡蘿蔔/炒	脆炒麻竹筍 竹筍+胡蘿蔔/炒	青木瓜雞湯 青木瓜+雞肉/煮	2.5	0.8	1.3			313.5
3/7	一	糙米飯	雞肉咖哩 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	冬瓜燒菇菇 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/煮	海結肉片湯 海帶結+豬肉片/煮	2.4	0.9	1.2			319.5
3/8	二	白飯	薄皮炸雞腿 雞腿/炸	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦米/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	2.3	0.8	1.2	1		355
3/9	三	白飯	夏威夷咕咾肉 豬肉+洋蔥/燒	鐵板黑輪 洋蔥+黑輪/煮	韭菜豆芽 韭菜+胡蘿蔔+韭菜/炒	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	2.4	0.9	1.3			314
3/10	四	黃金蛋炒飯	蒜香嫩豬排 豬排/燒	芹菜干片 豆干片+芹菜/炒	白菜燴肉羹 大白菜+肉羹+胡蘿蔔/煮	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	2.2	0.8	1.2			293
3/11	五	燕麥飯	糖醋魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	雲耳炒蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔/炒	泰式肉醬干丁 豆干丁+豬絞肉/炒	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉/煮	2.2	1.1	1.2			308
3/14	一	薏仁飯	鐵板嫩豬柳 豬肉柳+豆芽菜/炒	香滷黑豆干 黑豆干/滷	蘿蔔關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+海帶結/煮	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	2.3	0.8	1.3			314.5
3/15	二	泡菜炒麵	卡滋鹹酥雞 雞肉/炸	莎莎肉醬 番茄+洋蔥+絞肉/煮	筍片燒油腐 油豆腐+筍片/燒	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	2.4	0.8	1.2	0.5		362
3/16	三	主廚蛋炒飯	蜜汁烤雞排 雞排/烤	香拌海帶絲 海帶絲+胡蘿蔔/炒	雞蛋馬鈴薯 雞蛋+馬鈴薯+胡蘿蔔/炒	金針排骨湯 金針+排骨/煮	2.5	0.9	1.3			326
3/17	四	白飯	黑胡椒醬豬排 豬排/燒	蒜蓉炒粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉/炒	蕈菇炒黃瓜 大黃瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	綠豆西米露 綠豆+西米露/煮	2.3	0.8	1.2			295
3/18	五	小米飯	薑絲豚肉片 豬肉片+薑絲/炒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉/煮	四季炒甜條 四季豆+甜不辣+胡蘿蔔/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	2.2	0.9	1.3			310
3/21	一	麥片飯	紐奧良燒翅腿*2 翅小翅*2/燒	彩虹玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/炒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+胡蘿蔔/滷	瓜瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮	2.2	0.8	1.2			303
3/22	二	古早味油飯	香滷控肉 豬肉丁+白蘿蔔+胡蘿蔔/滷	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+蝦米/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	暖暖燒仙草 仙草汁+紅豆+00/煮	2.4	0.8	1.1	1		362.5
3/23	三	醬香蛋炒飯	炙烤嫩雞腿 雞腿/烤	蜜汁四分干 豆干+豬絞肉/炒	蒜香花椰 白花菜+胡蘿蔔/炒	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐/煮	2.3	0.8	1.2			300
3/24	四	白飯	香脆炸雞排 雞排/炸	肉香燉冬瓜 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	2.2	0.8	1.2			293
3/25	五	多穀飯	紅燒魚丁 魚肉/燒	古早味回鍋肉 豆干片+高麗菜+豬肉片/燒	銀芽三絲 豆芽菜+胡蘿蔔+木耳/炒	涼薯雞湯 涼薯+雞肉/煮	2.3	0.8	1.3			314.5
3/28	一	燕麥飯	鮑菇花雕雞 雞肉+杏鮑菇/燒	清燉蘿蔔煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+金針菇/煮	肉醬嫩豆腐 豆腐+絞肉/煮	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+豬肉絲/煮	2.4	0.8	1.2			317
3/29	二	起司焗烤飯	泡菜炒豬肉 豬肉片+大白菜+胡蘿蔔/炒	薑絲拌海根 海帶根+薑絲/炒	黃金玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+胡蘿蔔/炒	鮮筍排骨湯 竹筍+排骨/煮	2.3	0.8	1.1			295.5
3/30	三	火腿蛋炒飯	香脆炸雞排 雞排/炸	洋蔥炒肉絲 洋蔥+胡蘿蔔+肉絲/炒	傳統滷味 豆干丁+金針菇+高麗菜+百頁豆腐/滷	南瓜濃湯 南瓜/煮	2.2	0.9	1.2			300.5
3/31	四	白飯	蔥爆豬肉柳 豬肉柳+洋蔥/炒	木須高麗 高麗菜+木耳+胡蘿蔔/炒	南洋咖哩雞 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	山粉圓冬瓜茶 山粉圓+冬瓜糖磚/煮	2.3	0.8	1.2			295

\*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

\*本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

▲表示當日符合教育部所推廣之三章一0政策 營養師：余欣儒、呂芝萱

