

雙城國小自立午餐 113 年 3 月份 菜單

午餐主廚：謝莉莉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
3/1	五	蔬食餐 香鬆飯	魚板蒸蛋	沙茶豆包	時令蔬菜	檸檬愛玉	
3/4	一	糙米飯	蘑菇豬柳	港式燒賣*2	時令蔬菜	瓜仔雞湯	
3/5	二	紅藜飯	蔥油雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	味噌鮮魚湯	
3/6	三	特餐 芋頭排骨粥 雞塊 時令蔬菜 肉圓					優酪乳
3/7	四	胚芽飯	芝麻肉片	泡菜炒年糕	時令蔬菜	白菜肉羹湯	水果
3/8	五	蔬食快樂餐 香菇滷蛋拌麵 芹菜炒甜不辣 時令蔬菜 黑糖薑汁地瓜					
3/11	一	糙米飯	南洋咖哩雞	西芹三鮮	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	
3/12	二	胚芽飯	豆酥蒸魚	花菜炒肉片	有機蔬菜	田園蔬菜湯	
3/13	三	特餐 刈包 梅乾肉片 花生粉 時令蔬菜 大滷湯					鮮乳
3/14	四	胚芽飯	泰式打拋豬	開陽大黃瓜	時令蔬菜	紅棗燉雞湯	水果
3/15	五	蔬食餐 香鬆飯	菜脯炒蛋	奶油玉米粒	時令蔬菜	仙草蜜	
3/18	一	糙米飯	蒜頭燒雞	白菜滷	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	
3/19	二	胚芽飯	瓜仔肉	珍珠丸子*2	有機蔬菜	金菇雞湯	
3/20	三	特餐 台式炒泡麵 黃金魚塊*2 時令蔬菜 魚板時蔬湯					優酪乳
3/21	四	胚芽飯	地瓜肉丁	客家小炒	時令蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果
3/22	五	蔬食快樂餐 雙蛋玉米粥 花生麵筋 時令蔬菜 芋泥包					
3/25	一	糙米飯	醬爆鴨	番茄洋蔥炒肉片	時令蔬菜	關東煮湯	
3/26	二	胚芽飯	咕咾肉	奶油燉菜	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	
3/27	三	兒童節特餐 義大利麵 奶油白醬 檸檬雞柳*2 時令蔬菜 味噌素丸湯					
3/28	四	胚芽飯	豉汁燒雞	回鍋肉片	時令蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果
3/29	五	蔬食餐 燕麥飯	蔬菜咖哩	蘑菇毛豆炒蛋	時令蔬菜	珍珠奶茶	豆奶

1.因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容敬請見諒。

2.配合農業局補助供應有機蔬菜，部分日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。

3.每周供應一次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。

4.親愛的師長、小朋友們，若您有適合大量製備的獨家美味私房菜，歡迎提供給午餐祕書老師，謝謝！

5.學童午餐建議熱量：一～三年級670大卡，四～六年級770大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考。午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

午餐營養素建議量

◎主食（全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等）

◎低脂乳品類

◎蛋白質（豆製品、魚、肉及蛋類）

◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）

◎水果

◎油脂與堅果種子類

◎熱量

一至三年級

5份（1 $\frac{1}{4}$ 碗）

每週1份

2份

1.5份（ $\frac{3}{4}$ 碗）

每週2份

2份

670卡

四至六年級

5.5份（約1 $\frac{1}{3}$ 碗）

每週1份

2.5份

2份（1碗）

每週2份

2.5份

770卡