

美濃國小中央廚房聯合供餐
113 年 3 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	附餐	熱量
3/1	五	香Q白飯	鴻禧菇雞柳	※豆皮炒扁蒲	蒜香菠菜	皇帝豆排骨湯	※林鳳營特濃優格	669
3/4	一	香Q白飯	筍干扣肉	鐵板豆芽	蒜香油菜	番茄豆腐湯	時令水果	636
3/5	二	香Q白飯	蔥燒雞排	培根高麗菜	腐乳地瓜葉	蘿蔔湯	※正康豆漿	596
3/6	三	黃油麵	※土魷肉羹麵	花椰炒肉片	蒜香空心菜		時令水果、※馬卡龍	797
3/7	四	香Q白飯	油蔥蒸蛋	※炸醬炒豆干	薑絲小白菜	仙草芋園湯	※林鳳營鮮奶	713
3/8	五	五穀飯	※咖哩魚丁	芥菜炒肉絲	蒜香福山萵苣	豆薯龍骨湯	葡萄蔬果汁	582
3/11	一	香Q白飯	泰式檸檬雞	茄子肉末	薑絲炒青江	蘿蔔貢丸湯	時令水果	589
3/12	二	※芝麻飯	洋蔥炒肉絲	※豆干滷海結	香腸高麗菜	※味噌鮮魚湯	※福樂自然零原味優酪乳	694
3/13	三	香Q白飯	台式鹹粥	茶葉蛋	蒜香尼龍白菜		時令水果、麵包	581
3/14	四	香Q白飯	※蔭冬瓜蒸魚	豆薯炒肉絲	炒A菜	玉米排骨湯	※新北農會台灣產黑豆漿	549
3/15	五	香Q白飯	※香滷麵輪	肉羹白菜滷	蒜香油菜	冬粉蛋花湯	※義美保久乳	506
3/18	一	香Q白飯	蜜汁排骨	小黃瓜炒雞絲	蒜香萵菜	海帶芽豆芽湯	時令水果	666
3/19	二	香Q白飯	蔥薑鹹水雞	毛豆燴豆腐	蒜香地瓜葉	金針肉絲湯	※味全鮮奶酪	653
3/20	三	烏龍麵	咖哩豚肉烏龍麵		蒜香高麗菜	蕃茄羅宋湯	時令水果、波蘿麵包	821
3/21	四	香Q白飯	※糖醋百頁	起司玉米炒蛋	紅K炒青江菜	紅豆粉粿湯	※正康黑豆漿	861
3/22	五	※藜麥飯	梅子雞丁	珍菇燴黃瓜	蒜香海帶根	四神湯	※福樂原味優格	745
3/25	一	香Q白飯	南洋綠咖哩雞丁	花枝羹燴白菜	炒豆芽菜	玉米濃湯	時令水果	663
3/26	二	※小米飯	※虱目魚排	味噌高麗菜肉片	蒜香小白菜	大頭菜排骨湯	※萬丹鮮奶	670
3/27	三	香Q白飯	番茄肉絲蛋炒飯	※炸花枝丸	沙茶空心菜	蘿蔔乾雞湯	時令水果	603
3/28	四	香Q白飯	冬瓜素肉燥	※芹菜炒豆干	蒜香大陸妹	青菜蛋花湯	津津蘋果柳橙汁	581
3/29	五	香Q白飯	酸白菜肉片	四季豆炒雞丁	蒜香芥藍菜	扁蒲龍骨湯	※新北農會台灣產黃豆漿	617

1. 3月7. 15. 21. 28為蔬食日。

2. 豆類食材採用非基改黃豆。

3. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

4. 菜單標示：※。依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)。每日菜單食材明細及照片可至教育部校園食材登錄平臺查詢。

校長：邱彥瑄
營養師：馮貴珍