

新北市 瑞芳 國小 群組 108年 3 月份

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	其他	全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油脂類	奶類	水果類	熱量
3/4	一	白飯	芝麻酥雞	油豆腐海帶 (油豆腐,海帶結)	青江菜	冬瓜薏米湯 (冬瓜,薏絲)	鮮奶	5.3	2.5	1.4	2.5	0.6		796.8
3/5	二	營養米飯	紅燒紅甘魚	香茹丸片 (香茹,花椰,魚丸)	有機蔬菜	蝦皮蘿蔔湯 (蝦皮,蘿蔔,洋葱)		5.0	2.8	1.6	2.0			690.0
3/6	三	簡餐	麵線羹 (紅麵線,肉羹)	酸菜肉片	蚵白菜	掛包		4.6	2.1	1.5	3.0			652.0
3/7	四	營養米飯	里肌大排	黃瓜燴鮮菇 (黃瓜,香菇,豬肉)	油菜	四神湯 (豬腸,蓮子,芡實)	水果	6.3	2.6	1.4	2.0		1.0	821.8
3/8	五	白飯	蘭花干滷肉 (豬肉,蘭花干)	焗烤洋芋 (洋芋,三色豆)	小白菜	青桂撞奶 (粉圓,牛奶)		6.7	2.6	1.0	3.0			824.3
3/11	一	白飯	三杯雞 (雞肉,豬血糕)	時蔬拌肉絲 (黑木耳,豬肉)	菠菜	酸菜豬血湯 (酸菜,豬血,韭菜)	鮮奶	5.1	2.1	1.4	2.5	0.6		752.0
3/12	二	營養米飯	小魚豆乾肉絲 (魚,豆干,豬肉)	燴白菜 (白菜,香菇,蛋)	有機蔬菜	菇菇湯 (香菇,鮑魚菇)		5.0	2.4	1.9	2.5			689.8
3/13	三	簡餐	油飯 (長糯米,豬肉,葱)	滷蛋	小白菜	山藥麻油雞湯 (雞肉,山藥)		5.5	2.7	1.0	2.5			725.0
3/14	四	營養米飯	醬爆雞丁 (雞肉,木耳,洋葱)	洋葱炒蛋 (雞蛋,洋葱)	甘藍菜	海芽蛋花湯 (海帶芽,雞蛋)	水果	5.0	2.1	1.5	2.5		1.0	717.5
3/15	五	白飯	麻香肉片 (豬肉,豆芽)	豆包三絲	蚵白菜	香茹洋蔥湯		5.0	2.6	1.9	2.0			682.5
3/18	一	白飯	栗子燒雞 (雞肉,栗子)	時蔬咖哩 (花椰,茄子)	蚵白菜	紅豆紫米湯 (紅豆,紫米)	鮮奶	6.6	2.0	1.3	2.0	0.6		820.8
3/19	二	營養米飯	綜合滷肉 (豬肉,海帶結)	香芹海帶 (芹菜,海帶絲)	有機蔬菜	金菇蛋花湯 (金針,雞蛋)		5.0	2.3	1.9	2.0			659.3
3/20	三	簡餐	水餃	烤雞腿	油菜	酸辣湯		4.5	2.5	1.6	2.0			632.5
3/21	四	營養米飯	咕咾肉 (豬肉,甜椒)	家常豆腐 (豆腐,豬肉)	小白菜	玉米濃湯 (玉米,紅蘿蔔)	水果	5.5	3.0	1.1	2.0		1.0	787.5
3/22	五	白飯	鮭魚排	蒸蛋	青江菜	白菜肉絲湯 (大白菜,豬肉絲)		5.0	2.8	1.3	3.0			727.5
3/25	一	白飯	麻油肉片 (菇,豬肉)	香茹豆腐 (香茹,豬肉,洋葱)	油菜	金針肉絲湯 (乾金針,豬肉)	鮮奶	5.0	2.7	1.3	2.0	0.6		765.0
3/26	二	營養米飯	咖哩洋芋雞 (洋芋,雞,洋葱)	菜卜蛋 (菜卜,雞蛋)	有機蔬菜	白玉金菇湯 (白蘿蔔,金針菇)		5.3	2.7	1.6	2.0			703.5
3/27	三	簡餐	蝦仁蛋炒飯 (蝦,蛋,洋葱,米)	哈燒棒腿	青江菜	冬瓜蓮子湯 (冬瓜,蓮子)		5.4	2.0	1.5	3.0			700.5
3/28	四	營養米飯	椒麻雞	媽嬭上樹 (冬粉,豬肉)	蚵白菜	豆腐味噌湯 (豆腐,小魚,味噌)	水果	5.6	2.1	1.0	3.0		1.0	769.5
3/29	五	白飯	泡菜豬肉 (雞肉,泡菜)	蘿蔔麵輪 (白蘿蔔,麵輪)	菠菜	四喜甜湯 (白木耳,粉圓,紅棗,花生仁)		5.5	2.1	1.7	2.0			675.0

因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容，請見諒！

營養師：黃珠玉製