

# 中洲國小111年3月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
3月1日	二	芝麻飯 ⑦	照燒肉片	家常白花椰 ⑧⑩	毛豆燴玉米	蒲瓜魚丸湯 ⑩		679
3月2日	三	白飯	榨醬干丁 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	蒜香鵝白菜	大醬湯 ⑨	波蜜果汁	719
3月3日	四	麥片飯	南瓜燒雞	塔香海帶根	香拌茼蒿	蕃茄蛋花湯 ⑤	香蕉	737
3月4日	五	麵 ⑧	南洋肉骨茶麵 ⑨		紅豆麵包*1 ④⑤⑧			662
3月7日	一	白飯	雙蘿炆雞	薑菇小黃瓜	韭香豆芽 ⑧⑩	玉米黑輪湯 ⑧⑩	棗子	721
3月8日	二	糙米飯	味噌肉醬 ⑨	雜菜粉絲	菇香青江	竹筍大骨湯		668
3月9日	三	白飯	筍香豆腐 ⑨	滷蛋*1 ⑤	沙茶芥蘭	冬瓜昆布湯	義美豆漿 ⑨	702
3月10日	四	薏仁飯	炸雞腿*1 ⑧	彩繪刺瓜	肉燥地瓜葉	紫菜蛋花湯 ⑤	葡萄	715
3月11日	五	白飯	★青醬海鮮燴飯 ①⑩		燒賣*2 ⑧⑩	椰果冰茶		701
3月14日	一	白飯	古早味滷肉	芹菜小炒 ⑨	菠菜/空心菜	西紅柿白花湯	茂谷柑	714
3月15日	二	胚芽飯	三杯雞 ⑨	絲瓜寬粉	蕎麥油菜	豆薯大骨湯		672
3月16日	三	白飯	丁香干片 ⑧⑨⑩	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	鮑菇高苳	汕頭火鍋湯	鮮奶 ④	738
3月17日	四	五穀飯	京醬肉絲	毛豆薯丁 ⑨	薑絲小白菜	什蔬蛋花湯 ⑤	蓮霧	730
3月18日	五	麵 ⑧	茄汁義大利麵		麥克雞塊*2 ⑧	玉米濃湯 ⑤		667
3月21日	一	白飯	雙干燒雞	沙茶黃豆芽	綠椰鮮菇	蘿蔔魚丸湯 ⑩	小蕃茄	702
3月22日	二	芝麻飯 ⑦	蔥爆肉片	蒟蒻蒲瓜	蒜香青江	香菇竹筍雞湯		670
3月23日	三	白飯	油豆腐關東煮 ⑧⑨⑩	菜脯蛋 ⑤	蝦皮莧菜 ①	割稻仔湯	波蜜果汁	726
3月24日	四	麥片飯	咖哩雞	海帶三絲 ⑨	菠菜/空心菜	蕃茄豆腐湯 ⑨	香蕉	735
3月25日	五	調飯	肉絲蛋炒飯 ⑤		燒烤雞翅*1	冰仙草		699
3月28日	一	白飯	洋芋燉肉	雞茸菜豆	芹香高麗菜	豆腐味噌湯 ⑨	茂谷柑	754
3月29日	二	糙米飯	海苔魚排*1 ⑧⑩	紅燒冬瓜	腐皮鵝白菜 ⑨	海結玉米湯		668
3月30日	三	白飯	柴香豆腐 ⑨⑩	螞蟻上樹	蒜酥油菜	刺瓜黑輪湯 ⑧⑩	光泉豆漿 ⑨	714
3月31日	四	薏仁飯	砂鍋雞丁	鹽水鮑菇小瓜	西紅柿白花	豆薯蛋花湯 ⑤	小蕃茄	680

備註:

1. 3月份共用餐23天
2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品
4. 每週三蔬食日
5. ★每月新菜色

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉



是非題:對的請寫「○」,錯的請寫「X」。

立緯食品有限公司

1. "醜蔬果"也是好蔬果,不僅價格便宜,農藥殘留也較少。
2. 因為消費者型態,讓"醜蔬果"常常沒有去路,所以當我們了解時就應該要排斥。

答案: 1.( ) 2.( )

班級: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 姓名: \_\_\_\_\_ 家長簽章: \_\_\_\_\_