

114 年 03 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
03/03	一	麥片飯	和風咖哩豬	紅黑炒蛋		有機山茼蒿	大黃瓜排骨湯	福樂高鈣保久乳		2.4	3.4	1.1		0.1	0.8	499.5
		大麥片, 白米	蘋果, 腓子肉, 南瓜, 紅蘿蔔, 洋葱	雞蛋, 濕木耳, 胡蘿蔔		有機山茼蒿	中排, 大黃瓜	全脂保久乳								
03/04	二	小米飯	紅燒豆腐	鮪魚洋芋		有機黑葉白菜	冬瓜蛤蜊湯	茂谷柑		2.8	1.6	1.1	0.4	1.2		442.4
		小米, 白米	板豆腐, 鮑魚菇, 金針菇, 胡蘿蔔, 馬蛋	洋芋, 毛豆仁, 胡蘿蔔, 玉米粒, 鮪魚三明治罐頭		有機黑葉白菜	冬瓜, 蛤蜊	茂谷柑								
03/05	三	烏龍麵	日式烏龍麵	黑胡椒毛豆莢			柴魚味噌湯	新北市黑豆漿	起司貝果	5.4	3.6	0.7				640.4
		烏龍麵	木耳, 洋葱, 高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔	毛豆			味噌, 板豆腐, 柴魚	豆漿	麵包							
03/06	四	糙米飯	滷雞腿	金針菇炒肉絲		有機味美菜	玉米蛋花湯	芭樂		2.4	25.3	1.1		1.2		2024.5
		糙米, 白米	雞腿	金針菇, 金針菇, 肉絲, 胡蘿蔔		味美菜	雞蛋, 冷凍玉米粒	芭樂								
03/07	五	紅藜飯	義式燉肉	麻婆豆腐		有機青江菜	海帶結雞湯	沃樂氏生乳保久乳		2.4	3.6	1.2			0.8	521.1
		紅藜, 白米	腓子肉, 馬鈴薯, 洋葱, 胡蘿蔔, 蕃茄	絞肉, 板豆腐		有機青江菜	骨腿(肉雞), 海帶結	全脂保久乳								
03/10	一	麥片飯	京醬肉絲	毛豆炒蛋		有機青松菜	菇菇肉片湯	職戀人保久乳		2.5	2.8	1.2			0.8	663.2
		大麥片, 白米	肉絲(豬前腿), 豆薯	胡蘿蔔, 毛豆仁, 雞蛋		青松菜	高麗菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 柳松菇, 肉片	全脂保久乳								
03/11	二	小米飯	茄汁魚	香滷豆菊		有機蚵白菜	紫菜豆腐湯1	蜜棗		2.3	2.6	1.5		0.9		350
		小米, 白米	鱸魚, 洋葱, 大番茄	白蘿蔔, 豆皮, 胡蘿蔔		蚵白菜	板豆腐, 紫菜	棗子								
03/12	三	白米飯	蔬菜湯飯	腐乳雞				農嘉黃豆漿	莓好六果	2.6	4.8	1	2.4			656.6
		白米	鮮香菇, 鮮木耳, 梅花肉, 高麗菜, 白蘿蔔	雞柳條, 雞蛋				豆漿	綜合堅果							
03/13	四	糙米飯	杏鮑菇麻油雞	牛蒡炒肉絲		有機奶油白菜	排骨番茄湯	黃金番茄		2.2	4	2.1				364.9
		糙米, 白米	杏鮑菇, 雞柳	豬肉, 牛蒡		奶油白菜	中排, 洋葱, 大番茄(紅色系)	番茄								
03/14	五	紅藜飯	滷豬排	螞蟻上樹		有機小松菜	金針菇蛋花湯	東海大學保久乳		2.8	2.3	1.2			0.8	450.2
		紅藜, 白米	帶骨黑胡椒豬排	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 高麗菜		有機小松菜	雞蛋, 金針菇	全脂保久乳								
03/17	一	麥片飯	洋葱豬柳	豆皮高麗菜		有機山茼蒿	豆薯蛋花湯	鮮乳坊保久乳		2.2	2.6	1.4			0.8	447.3
		大麥片, 白米	豬小里肌, 紅蘿蔔, 洋葱	高麗菜, 肉片(豬前腿), 胡蘿蔔, 豆皮		有機山茼蒿	雞蛋, 豆薯	全脂保久乳								
03/18	二	小米飯	梅乾滷車輪	番茄蛋豆腐		有機青松菜	綠豆薏仁湯	春柑		3.1	1.6	1.3	0.1	1.5		423.4
		小米, 白米	冬瓜, 紅蘿蔔, 海帶結, 梅乾菜, 麵輪	雞蛋, 大番茄, 豆腐		青松菜	綠豆, 薏仁	廣柑								
03/19	三	拉麵	什錦味噌湯麵	彩椒炒雞柳				聖恩三和豆漿	晨光葡萄吐司	9.3	3.5	1				920.4
		拉麵	雞柳, 鴻喜菇, 紅椒, 黃椒, 青椒					豆漿	麵包							

