

四維.廣安.新興.興化國小115年3月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀類 類(份)	豆魚 類(份)	蔬菜 類(份)	乳品 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)	熱量 kcal
3月2日	一	白飯	紅燒嫩肉	高麗菜滷A	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.5	2.1	1.5		2.5		623
3月3日	二	海苔香鬆飯	糖醋雞丁	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯E1		4.0	2.8	1.8		2.5	0.1	654
3月4日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	麥克雞塊二塊	有機蔬菜			4.5	2.1	1.7		2.5		628
3月5日	四	麥仁飯	冬瓜燒雞	客家小炒I	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	2.4	1.8		2.5		639
3月6日	五	小米飯	腐乳麻醬肉片	香菇蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	海芽味噌湯I	水果	4.0	2.8	1.2		2.5	1.0	693
3月9日	一	白飯	馬鈴薯嫩肉	玉米燴豆腐I	季節時蔬	蔬菜山藥排骨湯		5.0	2.9	1.0		2.5		705
3月10日	二	糙米飯	碎瓜雞丁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	番茄蛋花湯E	保久乳D	4.5	2.3	1.5	0.8	2.5		734
3月11日	三	麵H	炸醬麵I	炸小虱目魚排一塊J	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯		4.6	2.9	1.4		2.5		687
3月12日	四	小米飯	京醬肉片	豆包三絲I	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.6	3.3	1.4		2.5		717
3月13日	五	芝麻飯G	宮保雞丁CI	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.0	3.0	1.2		2.5	1.0	708
3月16日	一	白飯	豆瓣燒肉	玉米炒毛豆	季節時蔬	冬瓜大骨湯		5.1	2.2	1.3		2.5		667
3月17日	二	麥仁飯	醬爆雞丁	全家福	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯IJ	鮮奶D	4.0	2.2	2.2	0.8	2.5		709
3月18日	三	麵H	鍋燒雞絲麵IJ	香滷豬排	有機蔬菜			3.3	3.0	1.5		2.5		606
3月19日	四	糙米飯	五香肉燥	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	茶壺湯		4.0	2.2	2.3		2.5		615
3月20日	五	燕麥飯H	三杯魚丁IJ	雙色炒蛋E	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.4		2.5	1.0	675
3月23日	一	白飯	咖哩雞丁	壽喜燒G	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.3	2.5	1.8		2.5		646
3月24日	二	糙米飯	筍干燒肉	家常豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	涼薯蛋花湯E	豆漿I	4.3	2.8	1.2		2.5		654
3月25日	三	粥	玉米雞蛋粥E	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.5	2.1	1.2		2.5		615
3月26日	四	麥仁飯	義式香炸雞塊	海帶三絲	季節時蔬	南瓜奶香濃湯DE		4.8	2.5	1.3		2.5		669
3月27日	五	小米飯	蔥爆彩椒豬柳	海苔蒸蛋E	季節時蔬	綠豆麥仁湯	水果	4.7	2.7	1.2		2.5	1.0	734
3月30日	一	白飯	玉米蒸肉	紅燒豆腐I	季節時蔬	枸杞排骨湯		4.3	2.8	1.4		2.5		659
3月31日	二	芝麻飯G	沙茶雞丁	鹽酥雙拼J	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E		4.9	2.2	1.1		2.5		648

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書 喬馨緯

主任 余剛式

廣安縣立四維  
國民小學校長 黃志賢

# 四維國小115年3月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	金針 雞絲 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	油類 (份)	水果 (份)	熱量 kcal	
3月2日	一	白飯	香嫩芋頭	高麗菜滷	季節時蔬	紫菜湯		4.5	2.1	1.5			2.5	623	
3月3日	二	海苔香鬆飯	什錦滷味	塔香海茸	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯		4.0	2.8	1.8			2.5	0.1	654
3月4日	三	米飯	紅燒蔬食燴飯	素腐皮捲*1	有機蔬菜			4.5	2.1	1.7			2.5	628	
3月5日	四	麥仁飯	冬瓜燒香菇	客家小炒	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.3	2.4	1.8			2.5	639	
3月6日	五	小米飯	豆干炒鮑菇	糖醋山藥	季節時蔬	海芽味噌湯	水果	4.0	2.8	1.2			2.5	1.0	693
3月9日	一	白飯	紅燒馬鈴薯	玉米燴豆腐	季節時蔬	蔬菜山藥湯		5.0	2.9	1.0			2.5	705	
3月10日	二	糙米飯	宮保百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	番茄豆腐湯	保久乳	4.5	2.3	1.5	0.8		2.5	734	
3月11日	三	麵	炸醬麵I	椒鹽雙拼	有機蔬菜	蘿蔔湯		4.6	2.9	1.4			2.5	687	
3月12日	四	小米飯	土豆麵筋	豆包炒三絲	季節時蔬	玉米段湯		4.6	3.3	1.4			2.5	717	
3月13日	五	芝麻飯	紅燒油腐丁	魚香茄子	季節時蔬	檸檬山粉圓	水果	4.0	3.0	1.2			2.5	1.0	708
3月16日	一	白飯	義式雙菇	玉米炒毛豆	季節時蔬	冬瓜湯		5.1	2.2	1.3			2.5	667	
3月17日	二	麥仁飯	醬爆雞丁	全家福	有機蔬菜(可溯源)	和風味噌湯	鮮奶D	4.0	2.2	2.2	0.8		2.5	709	
3月18日	三	麵H	鍋燒蔬食麵	素水餃*3	有機蔬菜			3.3	3.0	1.5			2.5	606	
3月19日	四	糙米飯	紅燒素雞	宮保高麗	季節時蔬	茶壺湯		4.0	2.2	2.3			2.5	615	
3月20日	五	燕麥飯	沙茶豆干炒鮑菇	甜椒炒干貝	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.1	2.4	1.4			2.5	1.0	675
3月23日	一	白飯	咖哩洋芋	雪菜炒豆腸	季節時蔬	金針菇湯		4.3	2.5	1.8			2.5	646	
3月24日	二	糙米飯	枸杞絲瓜	家常豆腐	有機蔬菜(可溯源)	涼薯湯	豆漿I	4.3	2.8	1.2			2.5	654	
3月25日	三	粥	五彩蔬菜粥	素雞腿*1	有機蔬菜			4.5	2.1	1.2			2.5	615	
3月26日	四	麥仁飯	咕咾杏鮑	海帶三絲	季節時蔬	南瓜玉米湯		4.8	2.5	1.3			2.5	669	
3月27日	五	小米飯	蘿蔔燒豆干	桂竹筍炒香菇	季節時蔬	綠豆麥仁湯	水果	4.7	2.7	1.2			2.5	1.0	734
3月30日	一	白飯	珍菇炒腰花	紅燒豆腐	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.3	2.8	1.4			2.5	659	
3月31日	二	芝麻飯	三杯杏鮑菇	鹽酥雙拼	季節時蔬	紫菜湯		4.9	2.2	1.1			2.5	648	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

**午餐秘書 喬馨緯**

主任

**教師兼 余剛式**

校長：

**蘇東縣立四維國民小學校長 黃志賢**