

國立臺南特殊教育學校 113學年度第二學期 3月營養午餐菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
3/3	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	五味豆腐	刺瓜魚丸	炒青菜	番茄金針湯	747	106	27	24	3	116
		白米	翅腿	豆腐,豬肉	刺瓜,魚丸	青菜	番茄,金針菇						
3/4	二	小米飯	蠔油肉片	紅蘿蔔炒蛋	肉末南瓜	炒青菜	蘿蔔海結湯	736	103	25	25	3	112
		白米,小米	豬肉,蔬菜	雞蛋,紅蘿蔔	南瓜,豬肉	青菜	蘿蔔,海結						
3/5	三	白米飯	三杯雞柳	韭菜炒豆干	玉米奶酥	炒青菜	四神肉絲湯+水果	723	102	25	24	3	105
		白米	雞肉,馬鈴薯	豆干,韭菜	玉米奶酥	青菜	四神包,豬肉						
3/6	四	白米飯	糖醋魚柳	肉末蒸蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	酸辣湯(不辣)	714	102	25	23	2	111
		白米	魚柳	雞蛋,豬肉	車輪,蔬菜	青菜	蔬菜						
3/7	五	海苔香鬆飯	香酥雞米花	家常豆腐	彩椒黃豆芽	炒青菜	玉米濃湯	754	106	26	25	3	119
		白米,海苔香鬆	雞肉	豆腐,蔬菜	黃豆芽,彩椒	青菜	玉米粒,雞蛋						
3/10	一	白米飯	烤雞排	蒼蠅頭	三杯馬鈴薯杏鮑菇	炒青菜	鮮菇湯	736	106	25	24	3	106
		白米	雞排	豆干,豬肉	杏鮑菇,馬鈴薯	青菜	蔬菜,鮮菇						
3/11	二	糙米飯	蒙古烤肉	雞塊	時蔬甜不辣	炒青菜	榨菜肉絲湯	726	105	25	23	2	110
		白米,糙米	豬肉,蔬菜	雞塊	甜不辣,蔬菜	青菜	榨菜,豬肉						
3/12	三	白米飯	京醬雞柳	南瓜滑蛋	薑絲黑木耳	炒青菜	魚丸湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	雞肉,蔬菜	南瓜,雞蛋	木耳	青菜	蘿蔔,魚丸						
3/13	四	白米飯	紅燒豬肉	清涼豆腐	拌粉條	炒青菜	玉米蛋花湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬肉,蘿蔔	豆腐	寬冬粉,蔬菜	青菜	玉米粒,雞蛋						
3/14	五	蔥油拌飯	豆豉蒸魚片	洋蔥木耳炒蛋	白菜鮮菇	炒青菜	南瓜濃湯	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米,蔥油	鮮魚片	洋蔥,木耳,雞蛋	大白菜,鮮菇	青菜	南瓜,馬鈴薯						
3/17	一	白米飯	高麗菜炒雞片	肉燥福州丸	五福臨門	炒青菜	關東煮湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉,高麗菜	福州丸,豬肉	南瓜,杏鮑菇,木耳,紅蘿蔔	青菜	蘿蔔,玉米						
3/18	二	芝麻飯	烤豬排	翡翠豆腐	香菇花椰菜	炒青菜	紫菜金針湯+豆漿	723	104	25	23	2	105
		白飯,芝麻	豬排	豆腐,翡翠	花椰菜,香菇	青菜	乾紫菜,金針菇						
3/19	三	白米飯	瓜仔雞肉	客家小炒	海帶芽炒蛋	炒青菜	香菇素肉羹湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉,花瓜	豆干,肉絲	海帶芽,雞蛋	青菜	香菇,素肉,蔬菜						
3/20	四	白米飯	筍茸肉片	日式豆腐	肉末玉米	炒青菜	番茄蛋花湯	714	102	25	23	2	112
		白米	筍茸,肉片	豆腐	玉米粒,豬肉	青菜	番茄,雞蛋						
3/21	五	肉絲炒飯	虱目魚排	豬肉壽喜燒	煎蛋捲	炒青菜	味噌湯	733	103	24	25	1	108
		白米,豬肉,蔬菜	虱目魚排	豬肉,蔬菜	雞蛋	青菜	豆腐						
3/24	一	白米飯	奶香燉肉	雞堡	炒海帶絲	炒青菜	蘿蔔香菇湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞堡	海帶絲,芹菜	青菜	蘿蔔,香菇						
3/25	二	燕麥飯	洋蔥雞柳	紅燒豆腐	炭烤甜不辣片	炒青菜	筍絲肉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米,燕麥	雞肉,洋蔥	豆腐,蔬菜	甜不辣片	青菜	筍絲,肉絲						
3/26	三	白米飯	麵輪燒肉	蔬菜煎蛋	木耳小黃瓜	炒青菜	高麗菜蛋花湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉,蘿蔔,車輪	雞蛋,蔬菜	小黃瓜,木耳	青菜	高麗菜,雞蛋						
3/27	四	白米飯	鮮蔬雞片	打拋肉(不辣)	金針菇燴南瓜	炒青菜	薑絲海芽湯	714	102	25	23	2	112
		白米	雞肉,蔬菜	豬肉,豆干,洋蔥	南瓜,金針菇	青菜	海帶芽						
3/28	五	茄汁炒飯	烤鮭魚	什錦火鍋	海苔地瓜	炒青菜	冬菜粉絲湯	733	103	24	25	1	108
蔬食日		白米,蔬菜	鮭魚	高麗菜,海帶結,玉米	地瓜	青菜	冬菜,冬粉						
3/31	一	白米飯	鐵路豬排	茄汁豆腐	焗烤馬鈴薯	炒青菜	紫菜蛋花湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬排	豆腐,蔬菜	馬鈴薯,起司絲	青菜	乾紫菜,雞蛋						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品