

## 國立臺南特殊教育學校 114學年度第二學期 3月營養午餐菜單

久大食品便當廠提供 訂製師：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
3/2	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	五味豆腐	白菜燴魚羹	炒青菜	番茄金針湯	747	106	27	24	3	116
		白米	翅腿	豆腐.豬肉	大白菜.魚羹	青菜	番茄.金針菇						
3/3	二	小米飯	蠔油肉片	紅蘿蔔炒蛋	肉末南瓜	炒青菜	當歸素肉湯	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	當歸包.素肉						
3/4	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						
3/5	四	白米飯	虱目魚排	肉末蒸蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	玉米濃湯	714	102	25	23	2	111
		白米	虱目魚排	雞蛋.豬肉	車輪.蔬菜	青菜	玉米粒.雞蛋						
3/6	五	海苔香鬆飯	香酥雞米花	家常豆腐	彩椒黃豆芽	炒青菜	筍絲金針湯	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	筍絲.金針菇						
3/9	一	白米飯	烤雞排	蒼蠅頭	三杯馬鈴薯杏鮑菇	炒青菜	魚丸湯	736	106	25	24	3	106
		白米	雞排	豆干.豬肉	杏鮑菇.馬鈴薯	青菜	蘿蔔.魚丸						
3/10	二	糙米飯	蒙古烤肉	雞塊	時蔬甜不辣	炒青菜	榨菜肉絲湯+履歷豆漿	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						
3/11	三	白米飯	京醬雞柳	南瓜滑蛋	薑絲黑木耳	炒青菜	紫菜金針湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	雞肉.蔬菜	南瓜.雞蛋	木耳	青菜	乾紫菜.金針菇						
3/12	四	白米飯	紅燒豬肉	清涼豆腐	拌粉條	炒青菜	鮮蔬豆腐湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬肉.蘿蔔	豆腐	寬冬粉.蔬菜	青菜	蔬菜.豆腐						
3/13	五	蔥油拌飯	豆豉蒸魚片	海芽玉米蛋	紅燒麵腸	炒青菜	筍絲香菇湯	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米.蔥油	鮮魚片	海帶芽.玉米粒.雞蛋	麵腸.蔬菜	青菜	筍絲.香菇						
3/16	一	白米飯	高麗菜炒雞片	肉燥魷魚丸	五福臨門	炒青菜	關東煮湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉.高麗菜	魷魚丸.豬肉	南瓜.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔	青菜	蘿蔔.玉米						
3/17	二	芝麻飯	烤豬排	翡翠豆腐	焗烤花椰菜	炒青菜	香菇素肉羹湯	723	104	25	23	2	105
		白飯.芝麻	豬排	豆腐.翡翠	花椰菜.起司絲	青菜	香菇.素肉.蔬菜						
3/18	三	白米飯	瓜仔雞肉	客家小炒	紅絲木耳炒蛋	炒青菜	薑片紫菜湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉.花瓜	豆干.肉絲	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	青菜	乾紫菜						
3/19	四	白米飯	筍乾肉片	日式豆腐	肉末玉米	炒青菜	羅宋湯	714	102	25	23	2	112
		白米	筍乾.肉片	豆腐	玉米粒.豬肉	青菜	番茄.蔬菜						
3/20	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						
3/23	一	白米飯	奶香燉肉	雞堡	芹香海帶絲	炒青菜	蘿蔔玉米湯	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.玉米						
3/24	二	燕麥飯	洋蔥雞柳	紅燒豆腐	焗烤南瓜	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	南瓜.起司絲	青菜	筍絲.肉絲						
3/25	三	白米飯	麵輪燒肉	蔬菜煎蛋	木耳小黃瓜	炒青菜	紫菜豆腐湯+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	乾紫菜.豆腐						
3/26	四	白米飯	鮮蔬雞片	打拋肉(不辣)	翡翠蒸蛋	炒青菜	酸辣湯(不辣)	714	102	25	23	2	112
		白米	雞肉.蔬菜	豬肉.豆干.洋蔥	雞蛋	青菜	蔬菜						
3/27	五	茄汁炒飯	香酥魚片	什錦火鍋	炭烤甜不辣片	炒青菜	鮮菇湯	733	103	24	25	1	108
蔬食日		白米.蔬菜	鮮魚片	高麗菜.海帶結.玉米	甜不辣片	青菜	蔬菜.香菇						
3/30	一	白米飯	鐵路豬排	茄汁豆腐	玉米什錦	炒青菜	海芽筍絲湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬排	豆腐.蔬菜	玉米粒.小黃瓜.紅蘿蔔	青菜	筍絲.海帶芽						
3/31	二	糙米飯	回鍋肉	洋蔥木耳炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	蘿蔔肉絲湯	736	103	25	25	3	112
		白米.糙米	豬肉.豆干.蔬菜	洋蔥.木耳.雞蛋	馬鈴薯.起司絲	青菜	豬肉.蘿蔔						

\*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