

高原國小附設幼兒園112學年度第二學期3月份午餐表

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果	乳品類	熱量(kcal)
3/1	五	紫米飯	紅燒魚丁	火腿炒蛋	有機福山萵苣	肉骨茶湯		4.5	2.6	1.2	3			675
3/4	一	燕麥飯	獵人雞丁	奶油杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	冬瓜QQ湯		4.5	2.2	1.3	2.8			639
3/5	二	糙米飯	滷肉燥	小瓜什錦	有機荷葉白菜	蘿蔔魚丸湯		4.5	2.4	1.5	2.9			663
3/6	三	麵食	紅燒牛肉麵	酸菜肉末	燙小白菜		優酪乳	4.7	2.5	1.2	3		1	768
3/7	四	糙米飯	照燒雞丁	鳳梨木耳炒肉絲	有機青松菜	金針排骨湯	水果	4.5	2.4	1.2	2.9	1		716
3/8	五	海苔飯	泡菜燒肉	蕃茄炒蛋	有機青江菜	豆漿		4.5	2.6	1.4	2.8			671
3/11	一	五穀飯	醬淋嫩豆腐	洋芋時蔬煲	產銷履歷蔬菜	綠豆湯		4.8	2.3	1.3	2.8			667
3/12	二	糙米飯	燒烤雞翅	鮮燴黃瓜	有機黑葉白菜	時蔬菇菇湯		4.5	2.2	1.6	3			655
3/13	三	米食	揚州炒飯	關東煮	產銷履歷蔬菜	仙草雞湯	鮮奶	4.5	2.4	1.4	2.8		1	737
3/14	四	糙米飯	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	有機味美菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.8	1.4	2.8	1		746
3/15	五	香鬆飯	咕咾肉	鐵板銀芽	有機蘿蔓萵苣	健康蔬菜湯	豆漿	4.5	2.5	1.5	2.8			666
3/18	一	蕎麥飯	清蒸魚片	聰明鮭魚蛋	產銷履歷蔬菜	紫米西米露		4.7	2.5	1.2	2.8			673
3/19	二	糙米飯	醬爆雞丁	玉米肉末	有機青江菜	苳菜粉絲湯		4.9	2.4	1.2	2.8			679
3/20	三	麵食	日式炒烏龍	五彩蝦仁	產銷履歷蔬菜	青菜叻魚湯	優酪乳	4.5	2.5	1.3	2.8		1	747
3/21	四	糙米飯	鹹水雞	炒年糕	有機娃娃菜	玉米濃湯	水果	4.8	2.2	1.5	2.8	1		725
3/22	五	胚芽飯	紅燒肉	開陽白菜	有機廣島菜	黑豆漿		4.5	2.4	1.4	2.8			656
3/25	一	小米飯	蜜汁豆干	培根高麗菜	產銷履歷蔬菜	紅豆燕麥湯		4.7	2	1.6	2.8			645
3/26	二	糙米飯	滷大排	酸菜麵腸	有機青松菜	海結大骨湯		4.5	2.4	1.5	3			668
3/27	三	米食	廣東粥	紅燒獅子頭	產銷履歷蔬菜	筍香包	鮮奶	4.8	2.3	1.2	2.8		1	746
3/28	四	糙米飯	味噌魚丁	香菇蒸蛋	有機黑葉白菜	榨菜筍絲湯	水果	4.5	2.8	1.4	2.9	1		751
3/29	五	芝麻飯	黑胡椒雞丁	雙花肉片	有機青油菜	青木瓜枸杞湯		4.5	2.4	1.6	2.8			661

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉