

嘉義市民族國民小學 114 年 03 月份午餐菜單(葷)(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
03/03	一	藜麥飯	蔥爆豬柳 粗肉絲、洋蔥、青蔥、蒜末	玉米蓮子肉末 玉米、馬鈴薯、瘦絞肉、雪蓮子、紅蘿蔔	炒葉萵苣 葉萵苣、蒜末	結球排骨湯 大頭菜、龍骨排、芹菜珠	鮮奶
03/04	二	白米飯	麻油雞 骨腿丁、米血、薑、杏鮑菇	青花炒雞柳 青花椰菜、雞柳、白精靈菇、紅蘿蔔、蒜末	炒青梗白菜 青梗白菜、蒜末	海芽蛋花湯 洗選蛋、海帶芽、薑絲、大骨	豆漿、水果
03/05	三	義大利肉醬麵 瘦絞肉、番茄、杏鮑菇、洋蔥、玉米粒、番茄醬、陽春麵	蒸鮮肉包 桂冠肉包、豆干、滷包、鵝蛋		炒大白菜 大白菜、木耳、蒜末、蝦皮	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、洗選蛋、雞絞肉、玉米濃湯粉	鮮奶
03/06	四	白米飯	馬鈴薯燉肉 肉丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑	壽喜燒 高麗菜、袖珍菇、洋蔥、肉片、紅蘿蔔、凍豆腐、味醂、昆布和風露	炒油菜 油菜、蒜末	紅棗雞湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、骨腿丁、薑、紅棗	水果
03/07	五	胚芽飯	香酥鮮魚 油甘魚	蕃茄蛋豆腐 蕃茄、青蔥、豆腐、洗選蛋	炒蚵白菜 蚵白菜、蒜末	檸檬山粉圓 山粉圓、檸檬汁、冬瓜磚	鮮奶
03/10	一	小米飯	滷豬排 豬排	麻油高麗菜 高麗菜、角螺、肉片、袖珍菇、薑	炒葉萵苣 葉萵苣、蒜末	玉米排骨湯 玉米、龍骨排、紅蘿蔔、芹菜	鮮奶
03/11	二	白米飯	瓜仔雞 骨腿丁、鮮香菇、花瓜、薑	家常豆腐 豆腐、瘦絞肉、玉米、紅蘿蔔、青蔥	炒青梗白菜 青梗白菜、蒜末	紫菜蛋花湯 洗選蛋、紫菜、雞骨、金針菇	水果
03/12	三	玉米瘦肉粥 瘦絞肉、高麗菜、玉米、洗選蛋、紅蘿蔔、芹菜	蒸刈包 好麥刈包、花生粉	滷肉片 肉片、洋蔥、酸菜	炒蚵白菜 蚵白菜、薑絲		鮮奶
03/13	四	白米飯	麻婆風味鯛 水鯊魚丁、豆腐、瘦絞肉、金針菇、薑、蒜、不辣豆瓣醬	螞蟻上樹 瘦絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、乾木耳	炒油菜 油菜、蒜末	四神湯 白蘿蔔、龍骨排、薏仁、四神滷包	水果
03/14	五	糙米飯	炸雞翅 雞翅、薑	刺瓜肉片 刺瓜、肉片、紅蘿蔔、乾木耳、袖珍菇、蒜	炒高麗菜 高麗菜、蒜末	綠豆大麥湯 綠豆、大麥	鮮奶
03/17	一	五穀飯	筍乾豬腳 溫體豬腳、肉丁、筍乾、辣椒、薑片	黃金玉米炒蛋 洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔、蒜末	炒大白菜 大白菜、乾木耳、蒜末、蝦皮	豆腐味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌、青蔥、小魚乾	鮮奶
03/18	二	白米飯	三杯雞 骨腿丁、杏鮑菇、薑片、蒜仁、麻油	蔬菜年糕 高麗菜、袖珍菇、肉片、洋蔥、寧波年糕、紅蘿蔔	炒蚵白菜 蚵白菜、蒜末	冬菜蛋花湯 冬菜、洗選蛋、小白菜、雞骨	豆漿、水果
03/19	三	魚羹飯 虱目魚柳、大白菜、桶筍絲、鮮香菇、紅蘿蔔、蒜泥、洗選蛋、魚漿	茶葉蛋 洗選蛋、紅茶包、滷包	蒸豆沙包 好麥豆沙包	炒油菜 油菜、蒜末		鮮奶
03/20	四	白米飯	香菇肉燥 瘦絞肉、鮮香菇、紅蔥頭、乾香菇、洋蔥、蔞瓜	白花炒培根 白花椰菜、培根、紅蘿蔔、乾木耳、蒜末	炒青梗白菜 青梗白菜、蒜末	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨排、芹菜	豆奶、水果
03/21	五	胚芽飯	鹽酥雞丁 骨腿丁、薯條	茄燒豆腐 豆腐、瘦絞肉、紅蘿蔔、玉米粒、番茄醬、蕃茄	炒高麗菜 高麗菜、蒜末	紅豆湯圓 紅豆、湯圓	鮮奶

03/24	一	小米飯	高昇排骨 肉丁、小肉排骨、熟白芝麻	白菜燉豆腐 豆腐、大白菜、角螺、蝦米、薑	炒小白菜 小白菜、蒜末	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、小魚丸、芹菜、龍骨排	鮮奶
03/25	二	炒飯 瘦絞肉、洗選蛋、紅蘿蔔、洋蔥、玉米粒、蒜末、青蔥		炸雞腿薯條 雞腿、蒜泥、薯條	炒油菜 油菜、蒜末	珍珠鮮奶茶 紅茶小包、波霸粉圓、鮮奶	豆漿、水果
03/26	三	雞肉飯 雞腿切絲、清雞胸肉	鵪鶉蛋肉燥 瘦絞肉、鵪鶉蛋		炒青梗白菜 青梗白菜、蒜末	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌、青蔥、小魚乾、高麗菜	鮮奶
03/27	四	白米飯	紅燒肉 肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、洋蔥、牛肉滷包	肉末蒸蛋 洗選蛋、瘦絞肉、洋蔥、油蔥酥	炒蚵白菜 蚵白菜、蒜末	當歸麵線湯 紅麵線、清雞胸肉、高麗菜、當歸滷包	水果
03/28	五	糙米飯	糖醋雞丁 骨腿丁、洋蔥、彩椒、蒜末	塔香海帶根 海帶根、白豆干、肉絲、九層塔、薑、辣椒	炒葉萵苣 葉萵苣、蒜末	刺瓜排骨湯 刺瓜、龍骨排、芹菜	鮮奶
03/31	一	胚芽飯	宮保雞丁 骨腿丁、小黃瓜、油花生、紅蘿蔔、洋蔥	香菇大黃瓜 刺瓜、肉片、紅蘿蔔、鮮香菇、蒜末	炒高麗菜 高麗菜、蒜末	玉米蛋花湯 玉米、雞骨、洗選蛋、青蔥	鮮奶

\*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

