

# 淡江高中附設純德小學113年3月餐點表

日期	星期	午餐						午點		午餐營養分析						午點
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	點心		全日 熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣質 (mg)	
1	五	香腸炒麵+時令蔬菜+味噌湯						芋泥包+西米露		4.3	1.5	2.0	2.9	1	707	315
4	-	白飯 白米	原民鹹豬肉 豬肉洋葱蔬菜<燒>	燒賣X2 燒賣<蒸>	青菜	田園蔬菜燉湯 高麗菜蔬菜	√	鬆餅		4.3	2.2	1.8	2.7	1	700	212
5	-	燕麥飯 白米、燕麥	麻油豬肉片 薯豬肉洋葱<煮>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	青菜	南瓜濃湯 南瓜芋	√	醬油拉麵		4.2	2.3	1.8	2.7	1	700	318
6	三	地瓜飯 白米、地瓜	麥克雞塊X2 麥克雞塊<炸>	白醬洋芋 馬鈴薯玉米粒紅蘿蔔<煮>	青菜	薏仁排骨湯 薏仁排骨	√	綠豆麥片湯		4.1	2.3	1.7	1.8	1	711	280
7	四	十穀飯 白米、十穀	泡菜年糕燒肉 泡菜年糕豬肉<燒>	精靈菇海結 精靈菇海帶結蔬菜<煮>	青菜	海結排骨湯 海帶結排骨	√	玉米烤堡		4.2	2.2	1.9	2.7	1	686	345
8	五	蔥油雞肉飯+時令蔬菜+青菜丸片湯						銀絲卷 +冬瓜茶		4	2	1.7	2.5	1	704	365
11	-	~園遊會補假不供餐~														
12	-	燕麥飯 白米、燕麥	塔香雞丁 九層塔雞肉杏鮑菇蔬菜<煮>	花枝丸X2 花枝丸<燒>	青菜	養生排骨湯 枸杞冬瓜排骨	√	酢醬乾麵		4.2	2.3	2.0	2.7	1	693	250
13	三	地瓜飯 白米、地瓜	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯豬肉蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	青菜	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊蔬菜	√	鹹米苔目		4.1	2.5	1.8	2.8	1	693	225
14	四	十穀飯 白米、十穀	咖哩雞 雞肉洋芋蔬菜<燴>	芝香四季豆 芝麻四季豆<煮>	青菜	米粉湯 米粉蔬菜	√	鍋貼		4.1	2.3	1.8	2.7	1	693	375
15	五	肉醬義大利麵+時令蔬菜+玉米濃湯						芝麻包+ 溫豆漿		4.3	1.8	1.7	2.6	1	704	365
18	-	白飯 白米	無骨雞排X1 無骨雞排<炸>	淡水阿給X1 淡水阿給<煮>	青菜	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	√	日式烏龍麵		4.2	2.3	1.8	2.7	1	693	267
19	-	燕麥飯 白米、燕麥	黑胡椒鐵板雞 豆芽菜雞肉紅蘿蔔<燒>	烤雞肉球X2 雞肉球<烤>	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	√	鮮肉餃子湯		4.1	2.5	1.7	2.7	1	693	225
20	三	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋咕咕肉 豬肉彩椒蔬菜<煮>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	青菜	什錦菇湯 鮮菇蔬菜	√	關東煮		4.2	2.3	1.8	2.6	1	693	208
21	四	十穀飯 白米、十穀	蘑菇醬爆雞 杏鮑菇雞肉紅蘿蔔<燒>	福州丸X1 福州丸<煮>	青菜	洋芋濃湯 洋芋雞蛋	√	肉羹湯麵		4.1	2.3	1.8	2.7	1	693	227
22	五	豬肉丼飯+時令蔬菜+魷魚羹湯						黑糖饅頭+ 地瓜甜湯		4.3	2	1.7	3	1	704	352
25	-	白飯 白米	筍干炆肉 筍干豬肉蔬菜<燴>	什錦甜條 甜不辣紅椒蔬菜<煮>	青菜	金針排骨湯 金針花排骨	√	地瓜薯條		4.2	2.3	1.8	2.7	1	693	216
26	-	燕麥飯 白米、燕麥	卡非醬雞肉 雞肉洋芋蔬菜<煮>	鮮菇凍腐 鮮菇非基改凍豆腐蔬菜<煮>	青菜	味噌蛋花湯 非基改豆腐雞蛋蔬菜	√	擔仔麵		4.2	2.3	1.8	2.7	1	693	220
27	三	地瓜飯 白米、地瓜	蔥香燉豬肉 鹹豬肉洋葱蔥蔬菜<燴>	五香雞捲X1 五香雞捲<燒>	青菜	番茄蔬菜湯 番茄芹菜黃豆芽	√	桂圓紫米粥		4.2	2.3	1.8	2.7	1	693	230
28	四	十穀飯 白米、十穀	義式翅小腿X2 翅小腿<煮>	醬燒豆干 非基改豆干芹菜木耳蔬菜<炒>	青菜	紫菜魚丸湯 紫菜魚丸	√	蘿蔔糕		4.2	2.3	1.8	2.7	1	693	213
29	五	炸醬麵+時令蔬菜+蘿蔔湯						奶皇包+ 仙草蜜		4	2	1.7	3	1	704	367

●本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉

