



# 健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



## 112年3月八日德國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	熱量大卡
3/1	三	蔥油拌飯	古早味豬排 豬排/燒	蘿蔔燴海結 白蘿蔔+海帶結/滷	田園玉米 玉米粒+胡蘿蔔+馬鈴薯/煮	紅豆紫米湯 紅豆+紫米/煮		6.3	2.4	2.4		77.9
3/2	四	白飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	五香豆干 豆干+肉絲+芹菜/炒	三色豆芽 豆芽菜+胡蘿蔔+木耳/炒	金菇蔬菜湯 金針菇+高麗菜/煮		6.5	2.3	2.1		72.5
3/3	五	糙米飯	砂鍋石斑魚 石斑魚+大白菜/燒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	肉絲蕪菁 結頭菜+肉絲+胡蘿蔔+蝦皮/炒	味噌豆腐湯 豆腐/煮	水果	6.4	2.5	2.5	1.5	85.8
3/6	一	薏仁飯	可樂燒雞翅 雞翅/燒	匏瓜炒菇 匏瓜+金針菇+胡蘿蔔+蝦皮/煮	三杯豆腐 豆腐+絞肉/煮	金針排骨湯 金針+排骨/煮		6.5	2.5	2.4		80.5
3/7	二	白飯	泡菜炒肉片 豬肉+大白菜/炒	韓式雜菜寬粉 豆芽菜+寬粉+木耳/炒	甜蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6.4	2.4	1.6		79.6
3/8	三	茄汁肉醬麵	唐揚雞米花 雞肉/炸	絲瓜蛋酥 絲瓜+雞蛋/炒	葷菇甜不辣 甜不辣+金針菇+杏鮑菇/煮	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁/煮		6.3	2.4	2.5		83.5
3/9	四	白飯	香滷里肌排 豬排/滷	奶香燉白菜 大白菜+金針菇+胡蘿蔔/煮	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞肉/煮	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮		6.4	2.3	2.5		78.3
3/10	五	小米飯	黑椒魚丁 鯊魚+洋蔥/炒	蒜蓉干丁 豆干+絞肉+海帶結/煮	培根高麗 高麗菜+培根/炒	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮		6.5	2.4	1.5		80.0
3/13	一	燕麥飯	筍香燒肉 豬肉+筍乾/燒	蒜味玉米 玉米粒+絞肉+胡蘿蔔/炒	黃瓜燴貢丸 大黃瓜+貢丸+胡蘿蔔/炒	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮		6.4	2.5	2.4		79.5
3/14	二	白飯	十三香烤雞排 雞排/烤	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	冬瓜滷肉 冬瓜+胡蘿蔔+絞肉/煮	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮		6.5	2.3	2.5		79.0
3/15	三	主廚炒飯	日式炸豬排 豬排/炸	三杯海龍 海苔+芝麻/煮	脆炒竹筍 竹筍+胡蘿蔔/炒	銀耳甜湯 木耳/煮		6.4	2.4	1.4		78.5
3/16	四	白飯	糖醋魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	干片小炒 豆干+肉絲/炒	法式百醬 馬鈴薯+胡蘿蔔+雞胸肉/煮	田園蔬菜湯 高麗菜+雞蛋/煮		6.3	2.4	2.5		83.5
3/17	五	五穀飯	鐵板炒肉絲 豬肉+洋蔥/炒	豆薯炒蛋 豆薯+雞蛋+胡蘿蔔/炒	滷味麻辣燙 百頁豆腐+高麗菜+素肚/滷	金茸蒲瓜湯 蒲瓜+金針菇/煮		6.4	2.3	1.4		78.1
3/18	六	白飯	宮保雞丁 雞肉/煮	韭菜干丁 豆乾丁+韭菜/炒	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+絞肉/炒	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮		6.4	2.3	1.5		78.5
3/20	一	麥片飯	醋溜魚丁 鯊魚/燒	肉醬豆腐 豆腐+絞肉/煮	芋香白菜 大白菜+芋頭+胡蘿蔔/煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨/煮		6.5	2.4	2.4		79.3
3/21	二	白飯	日式壽喜燒 豬肉+洋蔥/燒	芝麻海根 海帶根+芝麻/煮	玉米滑蛋 玉米粒+雞蛋/炒	飄香大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮		6.4	2.3	2.4		78.3
3/22	三	沙茶豬肉炒麵	卡啦炸雞排 雞排/炸	脆炒佛手瓜 佛手瓜+胡蘿蔔/炒	肉燥油豆腐 油豆腐+絞肉/煮	芋頭西米露 芋頭+西米/煮		6.4	2.4	2.4		78.6
3/23	四	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蔥爆芽菜 豆芽菜+韭菜+胡蘿蔔/炒	冰糖燉黑干 黑豆干+絞肉/煮	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋/煮		6.5	2.5	1.5		80.5
3/24	五	燕麥飯	暖暖麻油雞 雞肉/煮	開陽蒲瓜 蒲瓜+胡蘿蔔+木耳/煮	茄汁炒蛋 番茄+雞蛋/炒	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮		6.4	2.5	2.4		79.5
3/27	一	糙米飯	紅燒魚丁 鯊魚+洋蔥/燒	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	五更豆腐煲 豆腐+大白菜+金針菇/煮	筍片肉片湯 筍片+肉片/煮	豆奶	6.8	2.8	1.4		83.2
3/28	二	白飯	莎莎醬肉柳 豬肉+番茄/煮	菇菇炒冬瓜 冬瓜+金針菇+胡蘿蔔/炒	香油豆干絲 豆干絲+胡蘿蔔+芹菜+海帶絲/炒	貴族濃湯 玉米粒+火腿丁+雞蛋/煮		6.3	2.4	2.4		77.9
3/29	三	古早味油肉飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮		6.4	2.3	1.3		76.5
3/30	四	白飯	橙汁排骨 豬肉/燒	鯉魚關東煮 白蘿蔔+貢丸+柴魚片/煮	醬燒黑輪 黑輪+洋蔥/煮	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮		6.5	2.4	2.4		79.3
3/31	五	薏仁飯	羅勒三杯雞 雞肉+米血糕/燒	洋蔥乳酪蛋 雞蛋+洋蔥+起司絲/炒	黃瓜燉肉片 大黃瓜+肉片+胡蘿蔔/煮	豆腐湯 豆腐/煮		6.3	2.5	2.5		79.6

\*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 \*每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

\*注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用

營養師：余欣儒、呂芝萱 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣