

廣豐食品有限公司			新屋國小(五、六年級)112年3月菜單				營養師:王品淳									
日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	金雞 雞腿 (份)	豆腐 蛋肉 (份)	油煎 肉排 魚排 (份)	水果 類 (份)	乳品 類	熱量 (大 卡)	三餐 10		
3/1	三	香Q米飯 白米/煮	洋芋燒雞 雞丁(C).洋芋/燒	田園玉米 玉米粒(C).毛豆(T)/煮	家常豆腐 豆腐.絞肉(Q).三色丁(C)/滷	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜(Q).金針菇(Q)	5.7	2.3	2	2.5		734	V		
3/2	四	糙米飯 白米.糙米/煮	糖醋魚丁 石斑魚丁(Q)/燒	番茄炒蛋 番茄(O).雞蛋(O)/炒	回鍋干片 豆干片.高麗菜(Q).肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(Q).香菇(Q)	5.5	2.3	2.1	2.7		732	V		
石斑魚回鍋豆奶																
3/3	五	香Q米飯 白米/煮	印度咖哩雞 洋芋(O).雞丁(C)/煮	蘿蔔海結 白蘿蔔(Q).海帶結/滷	蔬菜寬粉 高麗菜(Q).寬冬粉/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	味噌海芽湯 海帶芽.豆腐.味噌	5.6	2.4	1.8	2.5		730	V		
3/6	一	香Q米飯 白米/煮	彩椒肉片 彩椒(O).肉片(O)/炒	冬瓜香菇 冬瓜(Q).香菇(Q)/煮	桂筍肉絲 桂竹筍.肉絲(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	結頭菇菇湯 結頭菜(Q).金針菇(Q)	5.5	2.7	1.8	2.5		745	V		
3/7	二	糙米飯 白米.糙米/煮	海結燒雞 雞丁(Q).海帶結/燒	白菜滷 大白菜(O).肉絲(O).雞蛋(O)/煮	瓜仔肉 絞肉(Q).花瓜/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	番茄豆腐湯 番茄(Q).豆腐	5.5	2.4	1.8	2.6	0.5	802	V		
3/8	三	肉醬義大利麵 白麵.三色丁(C).絞肉(O)/煮	香蒜鳳翅 雞翅(C)/燒	西芹甜條 西芹(O).甜條(Q)/炒	義大利肉醬 三色丁(C).絞肉(Q)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	魷魚羹湯 魷魚羹(C).大白菜(O)	5.7	2.4	1.6	2.8		745	V		
3/9	四	糙米飯 白米.糙米/煮	打拋肉 絞肉(Q).毛豆(T)/煮	洋芋三色 洋芋(Q).三色丁(C)/炒	彩椒素雞 彩椒(O).素雞/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	竹筍排骨湯 排骨(C).竹筍	5.6	2.4	1.9	2.5	1	792	V		
3/10	五	薏仁飯 白米.薏仁/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	古早味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	鐵板油腐 油豆腐.洋蔥(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紅茶珍珠湯 紅茶.珍珠	5.5	2.3	2	2.8		734	V		
3/13	一	香Q米飯 白米/煮	花瓜燒雞 花瓜.雞丁(C)/燒	螞蟻上樹 冬粉.絞肉(O).高麗菜(O)/炒	木須三絲 木耳(Q).肉絲(Q).紅蘿蔔(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔(Q).肉羹(C).筍絲	5.6	2.3	2	2.6		732	V		
3/14	二	糙米飯 白米.糙米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q).蘑菇/燒	酢醬香干 絞肉(Q).碎干/炒	銀芽肉絲 豆芽菜(Q).肉絲(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	冬瓜肉片湯 冬瓜(Q).肉片(Q).金針菇(Q)	5.5	2.4	2	2.5	0.5	803	V		
3/15	三	油飯 糯米.碎豆干.絞肉(O)/炒	蠔油雞排 雞排(C)/滷	滷味雙拼 豆干.海結/燒	蘿蔔杏鮑菇 蘿蔔(O).杏鮑菇(O)/煮	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	玉米濃湯 玉米粒(C).三色丁(C)	5.7	2.3	2	2.7		743	V		
3/16	四	糙米飯 白米.糙米/煮	咖哩雞丁 洋芋(O).雞丁(C)/煮	客家燜筍 竹筍.肉絲(O)/煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(O).雞蛋(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	白菜花枝羹 大白菜(Q).花枝羹(C)	5.6	2.4	2.2	2.6		744	V		
3/17	五	燕麥飯 白米.燕麥/煮	蔥燒大排 肉排(Q)/滷	田園三色 玉米(C).毛豆(O).三色丁(C)/煮	白菜年糕 大白菜(Q).年糕條/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	番茄蛋花湯 番茄(O).雞蛋(Q)	5.7	2.4	1.8	2.6		741	V		
3/20	一	香Q米飯 白米/煮	三杯雞丁 雞丁(C).九層塔(Q)/煮	杏鮑咖哩 杏鮑菇(O).洋芋(O)/炒	紅燒豆腐 豆腐.絞肉(Q).三色丁(C)/燒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	關東煮 油豆腐.蘿蔔(Q)	5.5	2.4	1.9	2.5		725	V		
3/21	二	糙米飯 白米.糙米/煮	鐵板肉絲 肉絲(Q).洋蔥(Q)/炒	客家小炒 豆干片.肉絲(O)/炒	冬瓜豆包 冬瓜(O).豆包/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	紫菜味噌湯 紫菜.豆腐.味噌	5.5	2.5	1.6	2.6	0.5	805	V		
3/22	三	什錦炒麵 白麵.絞肉(O).洋蔥(O)/炒	香滷鳳翅 雞翅(C)/滷	椒鹽雙拼 玉米餅(C).花枝丸(C)/炸	綜合滷味 百頁豆腐/燒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	酸菜肉片湯 酸菜.肉片(Q)	5.6	2.5	1.7	2.8		748	V		
3/23	四	糙米飯 白米.糙米/煮	洋芋燒肉 肉丁(C).洋芋(Q)/燒	茶碗蒸 雞蛋(Q)/蒸	瓜仔肉末 絞肉(Q).花瓜/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	蘿蔔魷魚羹 蘿蔔(O).魷魚羹(C)	5.6	2.3	1.9	2.5	1	785	V		
3/24	五	蕎麥飯 白米.蕎麥/煮	蔥爆雞丁 雞丁(C).洋蔥(Q)/燒	高麗粉條 高麗菜(O).寬冬粉.絞肉(Q)/炒	洋蔥油腐 油豆腐.洋蔥(O)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	地瓜QQ湯 地瓜(Q).QQ	5.8	2.4	1.7	2.5		741	V		
3/25	六	香Q米飯 白米/煮	京都排骨 排骨(C)/滷	塔香茄柳 茄子(Q).九層塔(Q)/燒	蠔汁素雞 素雞/滷	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	大滷湯 大白菜(Q).竹筍.豆腐	5.5	2.4	2.1	2.6		735	V		
3/27	一	香Q米飯 白米/煮	紅燒雞丁 雞丁(C)/煮	番茄炒蛋 番茄(O).雞蛋(O)/炒	咖哩洋芋 洋芋(Q).紅蘿蔔(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙.炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q).薏仁	5.7	2.4	1.9	2.7		748	V		
3/28	二	糙米飯 白米.糙米/煮	糖醋魚丁 石斑魚丁(Q)/燒	豆腐三色 豆腐.絞肉(Q).三色丁(C)/滷	脆筍三絲 筍絲.木耳(O).紅蘿蔔(O)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	香菇雞湯 香菇(Q).雞丁(C)	5.5	2.3	2.1	2.5	0.5	798	V		
石斑魚回鍋豆奶																
3/29	三	玉米蛋炒飯 白米.蛋(O)玉米(C)/炒	照燒雞腿 雞腿(C)/燒	杏鮑蘿蔔 蘿蔔(O).杏鮑菇(O)/煮	香干竹筍 豆干.竹筍/炒	生產追溯蔬菜 青菜(Q)/燙.炒	南瓜濃湯 南瓜(Q).三色丁(C)	5.5	2.4	1.8	2.8		736	V		
3/30	四	糙米飯 白米.糙米/煮	香干燒肉 肉片(Q).豆干/燒	宜蘭西西滷 大白菜(O).雞蛋(O).木耳(O)/滷	椒鹽甜條 甜條(O)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐.味噌	5.7	2.3	2	2.8		748	V		
3/31	五	小米飯 白米.小米/煮	椒鹽魚排 魚排(C)/燒	什錦玉米 玉米粒(C).三色丁(C)/炒	時蔬粉絲 高麗菜(Q).冬粉.絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙.炒	竹筍肉片湯 竹筍.肉片(Q)	5.7	2.4	1.8	2.8		750	V		

三章一Q: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、鮭質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉