

苗栗后庄菜單

113年3月份 葷食菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (kcal)
								全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	油鹽類	乳品類	
1	五	燕麥飯	地瓜粉蒸肉 <small>蒸/豬肉角,地瓜條,雞肉粉</small>	紅燒白玉 <small>滷/小三角油條,白仁,豬絞肉,紅仁,蔥</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	玉米雞湯 <small>煮/雞腿丁,玉米粒,蔥</small>	乳品 	2.3	2.3	1.5	0	0.6	0.8	507
4	一	糙米飯	泰式檸香蒸魚 <small>蒸/生鮮魚片,蔥,濃縮檸檬汁,香菜</small>	脆皮湯翅 <small>炸/雞翅</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	鮮筍排骨湯 <small>煮/鮮筍,排骨丁,紅棗</small>	乳品 升級雙主菜 生鮮魚	1.9	2.5	1.6	0	0.9	0.8	511
5	二	蕎麥飯	三杯雞 <small>煮/雞丁,中干丁,紅仁,九層塔,老薑</small>	高麗針菇 <small>煮/高麗菜,金針菇,豬肉絲</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	冬瓜肉片湯 <small>煮/冬瓜,豬肉片</small>	水果 	1.8	2.2	1.5	1	0.8	0	415
6	三	夏威夷炒飯 <small>炒/白米,三色丁,培根,蔥,鳳梨罐,腰果</small>	香滷肉片 <small>滷/里肌肉片,滷包</small>	玉米雙花 <small>煮/玉米結,紅仁(青花菜),白花青花,肉絲</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	洋芋濃湯 <small>煮/洋芋,雞蛋,洋蔥,玉米乳香粉</small>	乳品 	2.2	2.4	1.7	0	0.8	0.8	522
7	四	黑芝麻飯	親子丼 <small>煮/雞胸丁,雞腿丁,洋蔥,雞蛋,玉米粒,柴魚粉</small>	蕈菇黃瓜 <small>大瓜,蕈菇,肉片,蒜,蒜泥,紅仁</small>	有機蔬菜 <small>煮/有機蔬菜</small>	地瓜芋圓湯 <small>煮/地瓜,芋圓</small>	堅果包*2	2.1	1.9	1.8	0	0.8	0	361
8	五	地瓜飯	福菜肉燥 <small>煮/豬絞肉,在地,朴菜,筍干</small>	家常豆腐 <small>煮/板豆腐,豬絞肉,彩椒</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	海結雞湯 <small>煮/海帶結,雞丁</small>	乳品 	2.3	2.6	1.7	0	0.8	0.8	543
11	一	糙米飯	義式燒雞 <small>燒/雞胸丁,雞腿丁,蕃茄,洋芋,義大利香料</small>	三色毛豆炒蛋 <small>炒/雞蛋,三色豆,毛豆</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	青木瓜排骨湯 <small>煮/青木瓜,排骨丁</small>	乳品 	1.7	2.5	1.5	0	0.8	0.8	490
12	二	麥片飯	紅燒蹄丁 <small>煮/豬肉角,蹄丁,白仁,紅仁</small>	醋溜海根 <small>煮/海根,豬肉絲,胡蘿蔔,烏醋</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	玉米海芽湯 <small>煮/玉米粒,海芽,雞蛋</small>	水果 加工品	1.7	2.2	1.8	1	0.8	0	415
13	三	醉醬麵 <small>蒸/白團麵,豬絞肉,碎干丁,小黃瓜,炸醬</small>	香滷雞排 <small>滷/生鮮雞排</small>	芹香黑輪 <small>(黃)豆芽,芹菜,黑輪,紅仁</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	大醬湯 <small>煮/洋蔥,板豆腐,生香菇,蔥,蒜,韓式大醬,韓式辣醬</small>	乳品 	2	2.1	1.9	0	0.8	0.8	491
14	四	大麥仁飯	咖哩肉丁 <small>煮/豬肉角,洋芋,紅仁,咖哩粉</small>	椒鹽肉魚/魚片 <small>炸/肉魚,生鮮魚片</small>	有機蔬菜 <small>煮/有機蔬菜</small>	麥茶粉圓湯 <small>煮/麥茶包,粉圓</small>	升級雙主菜 生鮮魚,菇類	2	2.8	1.9	0	1	0	431
15	五	五穀飯	酥炸雞腿 <small>炸/生鮮雞腿</small>	柴香百頁 <small>煮/百頁,大白菜,豬絞肉,紅仁</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	絲瓜蛤蜊湯 <small>煮/絲瓜,冬粉,蛤蜊</small>	乳品 	1.7	2.3	1.8	0	1	0.8	492
18	一	糙米飯	薑母雞 <small>煮/雞丁,高麗菜,米,老薑,胡麻油</small>	洋芋燒肉 <small>煮/豬肉角,蹄丁,洋芋,蔥</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	蘿蔔排骨湯 <small>煮/白仁,排骨</small>	乳品 升級雙主菜	2.1	3	1.7	0	0.8	0.8	559
19	二	紫米飯	椒鹽鯖魚/魚片 <small>炸/鯖魚,水沙</small>	香蔥干丁 <small>煮/小干丁,洋蔥,豬絞肉,紅蔥頭</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	紅棗蒲瓜湯 <small>煮/蒲瓜,雞腿丁,在地,紅棗</small>	水果 高鈣 生鮮魚 在地食材	1.7	2.4	1.8	1	0.8	0	430
20	三	炒米粉 <small>炒/米粉,豆芽菜(高麗菜),豬肉絲,韭菜,紅仁,紅蔥頭</small>	檸香雞翅 <small>烤,蒸/檸檬雞翅</small>	滷味拼盤 <small>滷/白仁,紅仁,大黑干,玉米結,黑輪</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	肉羹湯 <small>煮/筍絲肉羹(鮑魚羹),豬肉絲,木耳絲,紅仁,烏醋,大白菜</small>	乳品 加工品 醃漬品	2	2.5	1.6	0	0.8	0.8	513
21	四	南瓜飯	糖醋肉丁 <small>煮/豬肉角,蹄丁,彩椒,白芝麻,紅仁</small>	花椰珍菇 <small>煮/花椰菜,紅仁,豬肉絲,秀珍菇</small>	有機蔬菜 <small>煮/有機蔬菜</small>	紅豆粉角湯 <small>煮/紅豆,粉角</small>	堅果	2.1	2.4	1.9	0	0.8	0	400
22	五	海苔飯	豆豉燒雞 <small>炒/碎皮,蹄丁,雞腿丁,蒜,薑,紅仁,黑豆</small>	肉燥蒸蛋 <small>蒸/雞蛋,豬絞肉,青蔥</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	山藥排骨湯 <small>煮/山藥,排骨,薑絲</small>	乳品 	2	2.5	1.7	0	0.8	0.8	515
25	一	糙米飯	味噌煮魚 <small>煮/生鮮魚丁,凍豆腐,味噌,蔥,米酒</small>	香滷豬排 <small>滷/生鮮豬排</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	黃瓜雞湯 <small>煮/大黃瓜,雞腿丁,枸杞</small>	乳品 升級雙主菜 生鮮魚	1.8	2.9	1.6	0	0.8	0.8	529
26	二	燕麥飯	筍乾排骨 <small>煮/排骨丁,豬肉角,紅仁,筍乾</small>	白菜獅子頭 <small>煮/獅子頭,大白菜,木耳絲,紅蘿蔔</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>煮/紫菜,雞蛋,蔥</small>	水果 	1.7	2.6	1.7	1	0.8	0	442
27	三	香菇滑蛋粥 <small>煮/白米,豬絞肉,雞蛋,高麗菜,生香菇,芹菜</small>	鹹酥雞 <small>炸/雞胸丁,地瓜條,九層塔</small>	番茄油腐 <small>滷/三角油條,蕃茄,絞肉,青蔥,紅仁</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	肉包 <small>蒸/肉包</small>	乳品 高鈣	1.9	2.6	1.5	0	0.8	0.8	511
28	四	麥片飯	毛豆鮑菇炒蛋 <small>炒/雞蛋,杏鮑菇,毛豆,黑胡椒粒,玉米粒</small>	起司薯丁 <small>烤/洋芋,洋蔥,三色丁,起司絲</small>	有機蔬菜 <small>煮/有機蔬菜</small>	山粉圓甜湯 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚</small>	素食日	1.9	2.3	1.6	0	0.8	0	372
29	五	芝麻飯	照燒肉片 <small>煮/豬肉片,洋蔥,蔥,味醂</small>	螞蟻上樹 <small>炒/高麗菜,冬粉,絞肉,紅仁,木耳絲</small>	青菜 <small>煮/青菜</small>	味噌油片湯 <small>油片,白仁,海芽,味噌,洋蔥</small>	乳品 	2.1	2.5	1.9	0	0.8	0.8	527