

## 114 年 03 月份 午餐 食譜

供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
03/03	一	*香鬆飯	*滷蛋若燥	*泡菜豆包	*五行素蔬	金菇蘿蔔湯	優酪乳	875
03/04	二	米飯	*麻油雞香飯料	*海苔鮪魚鬆	雙色花菜	玉米排骨湯	小蕃茄	695
03/05	三	*燕麥飯	五彩雞塊	*什錦豆腐	蒜香青江菜	*紫菜蛋花湯	*鮮奶	769
03/06	四	薏仁飯	*韓式肉片	玉米雞茸	*開陽菠菜	蒜頭雞湯	菓子	822
03/07	五	胚芽飯	*醬汁淋魚	*蕃茄炒蛋	香拌油菜	*酸菜白肉鍋		686
03/10	一	*芝麻香飯	*宮保杏鮑菇	*和風蒸蛋	*芝麻長豆	*蘿蔔油豆腐湯	*豆漿	781
03/11	二	胚芽飯	*三杯雞丁	*泡菜炒年糕	香拌菠菜	大頭菜排骨湯	茂谷柑	829
03/12	三	小米飯	*蒜泥白肉	*五彩鵪鶉蛋	蒜香油菜	海帶玉米湯	果汁	802
03/13	四	*麵食	*味增海陸湯料(含料湯分開)	蜂蜜蛋糕*1	涼拌毛豆莢		蘋果	788
03/14	五	*燕麥飯	*香滷豬排(1)	*財源滾滾	炒青花菜	紅豆湯圓		842
03/17	一	薏仁飯	*鐵板細豆腐(1)	*玉米炒蛋	帶絲干絲	枸杞冬瓜菇湯	*鮮奶	806
03/18	二	*芝麻香飯	*京都排骨	*客家小炒	*芝香油菜	蒜頭雞湯	葡萄	770
03/19	三	米飯	*佳宴炒飯料	*特調翅小腿(2)	高麗小炒	*絲瓜蛋花湯	優格	750
03/20	四	小米飯	*香爆回鍋肉	螞蟻上樹	拌青江菜	田園鮮蔬湯	茂谷柑	786
03/21	五	*燕麥飯	*栗子燒雞	*柳魚(2)	珍珠菠菜	海芽肉絲湯		688
03/24	一	*香鬆飯	*泰味豆包	*三色蛋	野菜天婦羅	*羅宋湯	優酪乳	839
03/25	二	*麵食	*紅燒蕃薯豬肉麵湯(料湯分開)	*佛卡夏麵包(1)	炒小白菜		小蕃茄	736
03/26	三	小米飯	*梅子燒雞	珍珠丸(2)	蒜香菠菜	四神排骨湯	*鮮奶	837
03/27	四	*燕麥飯	*洋芋燒肉	*四季豆炒蛋	蒜香高麗菜	檸檬愛玉	葡萄	777
03/28	五	薏仁飯	*鹹酥雞	*麻婆豆腐	蒜香油菜	蘿蔔排骨湯		746
03/31	一	胚芽飯	*糖醋香菇	*滷蛋帶結	*奶香玉米	金菇大頭菜湯	蔬果汁	820

◎本菜單每日使用食材、調味料、過敏原(以\*標示)，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊。(校園食材登錄平台網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend>)

教您正確清洗蔬果，吃出新鮮健康美味

- 一、小葉菜類：如小白菜、青江菜、菠菜。在流動水中攤開葉面，浸洗後再截切。
- 二、果菜類：如青椒、甜椒、大番茄。用軟毛刷輕刷表面不平整處後，再去蒂頭和截切。
- 三、小漿果類：如草莓、葡萄。先連梗剪下果實，再以流動水清洗，最後去除果蒂。
- 四、水果類：如柑橘類、百香果。以流水清洗後，去除外皮。
- 五、根菜類：如馬鈴薯、地瓜。以流水清洗後，去除外皮。
- 六、瓜菜類：如小黃瓜。以流水清洗。
- 七、包葉菜類：如高麗菜。先剝除2至3片外葉後，再切取適量，以流動水浸洗。
- 八、豆菜類：如豌豆、四季豆。以流動水浸洗後，再剝除頭尾及老絲。

另外提醒您，在市場或超市賣場選購蔬果時，儘量選擇當季蔬果、產銷履歷及CAS優良農產品等標章的商家，並且記得蔬果前處理簡單的原則：先清洗、再去皮、去蒂頭和截切，就能安心地享用各種美味的蔬果囉！