

112年03月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
3/1 三	特餐	招牌油飯 長糯米,肉絲,菜脯,絞豆干	炒	香酥魷魚排(單品) 魷魚排*1	炸	青菜Q	香根結頭菜湯 香菜,結頭菜,大骨	乳品	4.2	2	1	3		1	708
3/2 四	小米飯	紅燒肉 馬鈴薯,肉丁,紅蘿蔔	燒	白菜滷 大白菜,木耳,豆捲,芋頭	滷	有機青菜	鹹冬瓜肉絲湯 鹹冬瓜,冬瓜,肉絲,薑		4.8	2.3	2	2.5			676
3/3 五	糙米飯	鹽水雞 雞丁,青花菜,筍片	炒	螞蟥上樹 冬粉,芹菜,高麗菜,絞肉黑芝麻	燒	有機蔬菜	豆漿 黃豆,糖	水果	4.6	3	1.2	2.5	1		756
3/6 一	黑芝麻飯	蒜泥白肉 肉片,豆芽	燙	滷味拼盤 米血糕,蘿蔔,豆干	滷	產履青菜	白菜三絲湯 大白菜,蛋,木耳絲,紅蘿蔔絲		5	2.3	1	2.5			665
3/7 二	紅藜糙米飯	香菇滷肉燥 絞肉,香菇,碎豆干	燒	高麗菜炒蛋 蛋30g,高麗菜,紅蘿蔔	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 洋蔥,豆腐,小魚干	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1		702
3/8 三	特餐	肉絲炒米苔目 米苔目,肉絲,高麗菜	煮	八角滷雞翅(單品) 雞翅*1	滷	青菜Q	酸辣湯 豆腐,木耳,筍絲	乳品	4.5	2	1	2.5		1	707
3/9 四	紫米飯	春川起司雞丁 雞丁,大白菜,韓式辣醬,起司	炒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	炒	有機青菜	海芽蛋花湯 乾海芽,洗選蛋		4.6	2.5	1.5	3			687
3/10 五	麥片飯	泰式石斑魚 魚丁	炸	肉絲花菜炒菇 花菜,鮮菇,紅蘿蔔,肉絲	燒	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆,QQ結	水果	5	3	1.5	2.5	1		791
3/13 一	小米飯	橙汁雞丁 雞丁,蔬菜,橙汁	燒	培根高麗菜 培根,高麗菜,豆捲	炒	產履青菜	芹菜蘿蔔丸子湯 芹菜,白蘿蔔,大骨		4.5	2.5	2	2.5			670
3/14 二	海苔絲飯	爆炒肉片 肉片,青椒,洋蔥	炒	酸菜炒麵腸 酸菜,絞肉,麵腸	淋	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	水果	4.5	2.5	1.8	2	1		703
3/15 三	特餐	炸醬麵 豆干絞碎,絞肉,小黃瓜	拌	醬燒大排(單品) 醬燒大排*1	炸	青菜Q	海結大骨湯 海帶結,玉米粒,大骨	乳品	4.5	2.5	1	3		1	768
3/16 四	糙米飯	椒鹽魚丁 魚丁,地瓜	炸	塔香海帶根 九層塔,海帶根,肉絲	炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,龍骨,肉骨茶包,豆皮		5	2.3	1	3			687
3/17 五	燕麥粒飯	三杯炒雞丁 雞丁,黑豆乾,九層塔	炒	芋香燒白菜 大白菜,菇,芋頭,紅蘿蔔	燒	有機蔬菜	黑豆漿 黑豆,黃豆,糖	水果	4.5	2.5	1	2	1		698
3/20 一	黑芝麻飯	義式雞丁 雞丁,洋蔥,蕃茄	炒	回鍋干片 豆干片,高麗菜	炒	產履青菜	沙茶魷魚羹湯 魷魚羹,筍絲,大白菜		4.5	2.5	1.5	2.5			673
3/21 二	糙米飯	鳳梨燒肉 肉丁,鳳梨	炒	彩椒豆芽炒雞絲 豆芽雞絲彩椒	炒	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔,柴魚片,丸片	水果	4.5	2	2	2.5	1		704
3/22 三	特餐	義式什錦菇菇炊飯 五穀米,高麗菜,絞肉,鮮菇	煮	香滷雞排 雞排*1	滷	青菜Q	五行蔬菜湯 高麗菜,紅蘿蔔,木耳,肉絲,金針菇	乳品	5	2.5	2	2.5		1	720
3/23 四	蕎麥飯	咖哩魚丁 魚丁,馬鈴薯,咖哩	煮	芹香甜條 西芹,甜不辣條	炒	有機青菜	四神湯 四神,薏仁,龍骨		5	2.5	1.2	2.5			700
3/24 五	玉米飯	筍干燒肉 豬肉,豆干,筍乾	煮	扁蒲炒木耳 扁蒲,肉絲,紅蘿蔔,木耳絲	炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米	水果	5	2	1.6	2.5	1		729
3/25 六	紅扁豆飯	香酥雞腿 雞腿	燒	田園四色 洋芋,絞肉,紅蘿蔔,毛豆仁	炒	有機青菜	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐,大骨	水果	4.5	2.5	1	3	1		743
3/27 一	小米飯	鼓汁排骨 排骨,肉丁,洋芋	燒	金菇燴冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,菇,肉絲	炒	產履青菜	榨菜粉絲湯 榨菜,肉絲,冬粉		4.8	2	1.5	3			675
3/28 二	糙米飯	泡菜炒肉片 泡菜,肉片,大白菜	燒	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔,麵輪,紅蘿蔔	燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,大骨	水果	5	2	1	3	1		736
3/29 三	特餐	兒童節快樂餐						乳品							
3/30 四	糙米飯	奶油洋芋雞 雞丁,馬鈴薯,三色丁	燒	芹香海帶絲 海帶絲,豆芽,芹菜,肉絲	炒	有機青菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜,魚丸		5.2	2	1.2	3			695
3/31 五	玉米飯	泰式石斑魚 石斑魚	蒸	茶香滷味 豆干,海帶,米血糕,甜不辣	燒	有機蔬菜	豆漿 黃豆,糖	水果	5	2	1.6	2.5	1		729
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚肉蛋類(份)		蔬菜類(份)		水果類(份)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0~1		0~1		2	
國小4-6年級		770		5		2		2		0~1		0~1		2.5	
國中		860		5.5		2.5		2		0~1		0~1		2.5	

菜單設計:軒泰食品有限公司(本廠一律使用國產台灣豬肉食材)

菜單審核小組

營養師

營養師莊千慧

總務主任

總務主任王美文

校長

別名:三角麥、烏麥、花蕎。

主要營養:蛋白質+脂肪+醣類+膳食纖維+維生素B1+維生素B2+維生素B6+維生素B12+維生素C+維生素E+菸鹼酸+鈉+鉀+鈣+鎂+磷+鐵+鋅多種微量元素

營養價值:蕎麥的穀蛋白含量很低,主要的蛋白質是球蛋白。蕎麥所含的必氨基酸中的賴氨酸含量高而蛋氨酸的含量低,氨基酸模式可以與主要的穀物(如小麥、玉米、大米的賴氨酸含量較低)互補。蕎麥的碳水化合物主要是澱粉。因為顆粒較細小,所以和其他穀類相比,具有容易煮熟、容易消化、容易加工的特點。蕎麥含有豐富的膳食纖維,其含量是一般精製大米的10倍;蕎麥含有的鐵、鋅、鎂等微量元素也比一般穀物豐富。

保存方式 蕎麥應在常溫、乾燥、通風的環境中儲存;蕎麥麵應與乾燥劑同放在密閉容器內低溫儲存。

資料來源

