

富岡國小 2025 3月份 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀 雜糧類	豆點 蛋肉類	蔬菜類	油脂與 堅果類 茶類	水果	乳品類	熱量 (kcal)
114/3/3 星期一	小米飯	蠔油雞丁	黑胡椒銀芽	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯		4.8	1.8	1.4	3			641
114/3/4 星期二	糙米飯	紅燒魚	螞蟥上樹	有機小白菜	大頭菜枸杞湯	水果	4.9	2	1.2	2.5	1		696
114/3/5 星期三	特餐	義大利麵	彩繪花椰菜		南瓜濃湯	鮮奶	5	1.2	0.8	3		1	745
114/3/6 星期四	糙米飯	蜜汁肉片	五彩鮮菇	有機小松菜	仙草雞湯	水果	4.8	1.9	1.3	2.5	1		684
114/3/7 星期五	燕麥飯	紅燒油豆腐	香菇蒸蛋	有機廣島菜	米苔目甜湯		6	2	0.8	3			725
114/3/10 星期一	海苔飯	親子雞肉丼	小瓜什錦	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯		4.5	2.1	1.2	3			638
114/3/11 星期二	糙米飯	蒜泥白肉	菜脯蛋	有機荷葉白菜	木耳筍絲湯	水果	4.5	2.7	1	2.5	1		715
114/3/12 星期三	特餐	蔬菜瘦肉粥	滷味拼盤		芝麻包	優酪乳	5.8	1	0.6	3		1	781
114/3/13 星期四	糙米飯	咖哩雞	炒四季豆	有機青松菜	青木瓜丸子湯	水果	4.8	1.9	1.5	3	1		711
114/3/14 星期五	胚芽飯	黑胡椒肉柳	蒜炒杏鮑菇	有機油菜	冬瓜山粉圓		6	1.8	1.1	3			718
114/3/17 星期一	蕎麥飯	糖醋魚丁	起司馬鈴薯蒸蛋	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.8	2.8	1	3			706
114/3/18 星期二	糙米飯	花瓜雞	木須炒肉絲	有機黑葉白菜	五行蔬菜湯	水果	4.5	2	1.2	2.5	1		668
114/3/19 星期三	特餐	炒麵疙瘩	培根高麗菜		魚羹湯	豆漿	4.8	2	1	3			646
114/3/20 星期四	糙米飯	味噌回鍋肉	蔥炒甜不辣	有機荷葉白菜	福菜大骨湯	水果	4.9	1.7	1	2.5	1		668
114/3/21 星期五	芝麻飯	蜜汁豆干	燴大黃瓜	有機味美菜	綠豆湯		6	1.2	1	3			670
114/3/24 星期一	紫米飯	滷雞翅	金菇大白菜	產銷履歷蔬菜	金針湯		5	1.5	1.5	3			635
114/3/25 星期二	糙米飯	蒙古肉片	蔥燒海茸	有機青松菜	榨菜肉絲湯	水果	4.5	1.7	1.2	2.5	1		645
114/3/26 星期三	特餐	肉絲蛋炒飯	蘿蔔燒黑輪		養生牛蒡湯	鮮奶	4.9	1	1	3		1	728
114/3/27 星期四	糙米飯	冬瓜燒雞	絲瓜麵線	有機廣島菜	玉米蛋花湯	水果	5.3	2	1.4	2.5	1		729
114/3/28 星期五	薏仁飯	砂鍋魚丁	花菜什錦	有機小松菜	紅豆薏仁湯		6	1.6	1.3	3			708
114/3/31 星期一	紅藜飯	壽喜燒雞	芙蓉炒蛋	產銷履歷蔬菜	酸辣湯		4.8	3	0.9	2.5			696

午餐秘書: 黃義深

單位主管:

總務處李璧伶
代理主任校長: 李莉萍
富岡國民小學

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉