

# 勝騏3月 興大附農 午餐菜單

日期	3月4日 (一)		3月5日 (二)		3月6日 (三)		3月7日 (四)		3月8日 (五)	
主食	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	糙米飯(蒸)	白米 糙米粒
主菜	蜜汁燒肉(烤)	赤肉條 洋蔥 蒜末 蜂蜜	羅勒香雞翅(烤)	三節翅	芋頭鴨(煮)	芋頭 鴨丁 紅蘿蔔	蠔油雞丁(煮)	全鴨丁 辣椒 青蔥 香菇 紅蘿蔔 薑絲	豆豉排骨(煮)	軟骨丁 肉角 紅蘿蔔
副菜1	麻婆豆腐(煮)	薄豆腐 青豆仁 青蔥	筍絲滷炒(煮)	皮絲 筍絲 肉絲 朴菜絲	蝦米燒瓜(煮)	蒲瓜 蝦皮 紅蘿蔔 肉片	淡水阿給(煮)	油豆腐 冬粉 絞肉 高麗菜	紅燒雙結(煮)	豆皮結 海帶結 紅蘿蔔 烤魷
副菜2	古味菜滷(煮)	大白菜 芋頭 香菇 紅蘿蔔 木耳 豆皮	蘿蔔肉羹(煮)	木耳 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉羹	糖醋甜不辣(煮)	甜不辣 甜椒 鳳梨	香菇肉燥(煮)	絞肉 青豆仁 豆干香菇 花瓜 豆輪	洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥 雞蛋
青菜	有機青松葉(炒)	有機青松葉	鵝白菜(炒)	鵝白菜	菠菜(炒)	菠菜	有機皺葉白菜(炒)	有機皺葉白菜	有機小松葉(炒)	有機小松葉
湯品	青蔥蛋花湯(煮)	雞蛋 芹芹 青蔥 高麗菜	四神湯(煮)	薏仁 山藥 蓮子 龍骨丁	地瓜QQ甜湯(煮)	地瓜 QQ脆圓	結頭排骨湯(煮)	結頭菜 龍骨丁 紅蘿蔔	麵線糊(煮)	角螺 紅蘿蔔 筍絲 金針菇 紅麵線 木耳
熱量分析	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：25.6 脂肪：27	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：25.6 脂肪：27	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：25.6 脂肪：27	熱量：783 醣類：113	蛋白質：25.6 脂肪：25.4	熱量：789.6 醣類：112.5	蛋白質：26.4 脂肪：26
日期	3月11日 (一)		3月12日 (二)		3月13日 (三)		3月14日 (四)		3月15日 (五)蔬食日	
主食	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	肉醬義大利麵(煮)	洋蔥 三色豆 絞肉 小烏龍	白米飯(蒸)	白米	燕麥飯(蒸)	白米 燕麥粒
主菜	三杯魚(煮)	水沙魚 九層塔 青蔥	芝麻烤雞腿(烤)	棒腿 熟白芝麻粒	卡拉雞排(炸)	雞腿排	醬爆鴨(煮)	鴨丁 紅棗 高麗菜 薑片 米血丁 角螺	韓式柚香豬排(烤)	肉排 柚子醬 檸檬汁 蔥粒
副菜1	香Q滷蛋(滷)	水煮蛋 碎豆輪 三色豆 水煮熟花生	菇片高麗菜(炒)	高麗菜 木耳 紅蘿蔔 豆皮 杏鮑菇	冬瓜鮮羹(煮)	枸杞 冬瓜 紅蘿蔔 肉羹	塔香海茸(煮)	海茸 九層塔 紅蘿蔔 台芹	大根油腐(煮)	油豆腐 黑輪 白蘿蔔 油豆腐
副菜2	芹炒干片(炒)	豆干片 紅蘿蔔 西洋芹	肉香雙芋(煮)	肉角 洋芋 芋頭角 紅蘿蔔	麻吉可頌(烤)	麻吉可頌	綠野仙蹤(炒)	玉米筍 四季豆 肉絲 紅蘿蔔	玉米肉末(煮)	紅蘿蔔 青豆仁 玉米粒 絞肉
青菜	芥藍菜(炒)	芥藍菜	有機黑葉白菜(炒)	有機黑葉白菜	青花菜(炒)	青花菜 紅蘿蔔 木耳	有機青江菜(炒)	有機青江菜	有機青松葉(煮)	有機青松葉
湯品	洋芋濃湯(煮)	洋芋 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋	肉骨茶湯(煮)	龍骨丁 肉骨茶包 白蘿蔔 紅蘿蔔	紫米西米露(煮)	紫米 西谷米	味噌豆腐湯(煮)	薄豆腐 海帶芽	虱目魚丸湯(煮)	大黃瓜 虱目魚丸
熱量分析	熱量：792.5 醣類：115.6	蛋白質：25.6 脂肪：25.4	熱量：791.8 醣類：115.4	蛋白質：25.5 脂肪：25.4	熱量：812.7 醣類：116.6	蛋白質：26.2 脂肪：26.7	熱量：793.8 醣類：113.9	蛋白質：26 脂肪：26	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：26.6 脂肪：27
日期	3月18日 (一)		3月19日 (二)		3月20日 (三)		3月21日 (四)		3月22日 (五)蔬食日	
主食	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	五穀飯(蒸)	五穀米 白米
主菜	京醬肉絲(煮)	豬柳條 洋蔥 青蔥	三杯鴨(煮)	鴨丁 薑片 角螺 白蘿蔔 九層塔	逢甲雞排(炸)	雞腿排	鐵路豬排(烤)	豬肉排	酸甜魚片(烤)	番茄 鳳梨 水沙魚片
副菜1	塔醬豆腸(煮)	豆腸 九層塔 紅蘿蔔 木耳	客家烟筍(煮)	福菜絲 絞肉 筍乾	番茄炒蛋(炒)	番茄 雞蛋	黃瓜魷魚(煮)	大黃瓜 木耳 赤肉羹 紅蘿蔔 魷魚翅	蒟蒻花椰(煮)	蒟蒻版 青花菜 白花菜 紅蘿蔔
副菜2	洋芋咖哩(煮)	洋芋 紅蘿蔔 青豆仁 魚蛋	紅燒肉丸(煮)	紅蘿蔔 獅子頭 大白菜 木耳	大滷桶(煮)	鳥蛋 紅蘿蔔 白蘿蔔	螞蟻上樹(煮)	高麗菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔 絞肉	泰式豆腐(煮)	番茄 薄豆腐 三色豆
青菜	花椰菜(炒)	花椰菜 紅蘿蔔 木耳	有機皺葉白菜(炒)	有機皺葉白菜	A菜(炒)	A菜	有機小松葉(炒)	有機小松葉	有機黑葉白菜(炒)	有機黑葉白菜
湯品	玉米海結湯(煮)	玉米段 海帶結 大豆皮	越南河粉湯(煮)	台芹 木耳 冬粉 肉絲 紅蘿蔔 香菇	綠豆QQ甜湯(煮)	綠豆 QQ脆圓	山藥排骨湯(煮)	山藥 龍骨丁	南瓜濃湯(煮)	南瓜 雞蛋 洋芋 紅蘿蔔
熱量分析	熱量：792.5 醣類：114.3	蛋白質：25.6 脂肪：25.9	熱量：796.3 醣類：115.4	蛋白質：25.4 脂肪：25.9	熱量：819.8 醣類：118.4	蛋白質：26.3 脂肪：26				
日期	3月25日 (一)		3月26日 (二)		3月27日 (三)		3月28日 (四)		3月29日 (五)蔬食日	
主食	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	青醬筆管麵(煮)	洋蔥 杏鮑菇 九層塔 絞肉 蒜泥 彎管麵	白米飯(蒸)	白米	地瓜飯(蒸)	地瓜 白米
主菜	藥膳鴨(煮)	米血 紅蘿蔔 紅棗 枸杞 當歸 鴨丁	麻香嫩雞腿(烤)	棒腿 熟白芝麻粒	椒鹽炸豬排(炸)	肉排	羅勒嫩雞(烤)	三節翅	紅燒魚片(烤)	水沙魚片 九層塔 青蔥
副菜1	番茄炒蛋(炒)	番茄 雞蛋	芋香玉米(煮)	紅蘿蔔 青豆仁 玉米粒 絞肉 芋頭	魷魚炒花椰(炒)	青花 魷魚翅 紅蘿蔔 木耳	奶香白菜(煮)	白菜 洋芋片 紅蘿蔔 螺旋麵	香Q滷蛋(滷)	水煮蛋 豆輪 三色豆 花生
副菜2	山藥鮮蔬炒肉絲(炒)	山藥 玉米筍 肉絲 紅蘿蔔 毛豆仁	椒鹽魷魚丸(炒)	魷魚丸	美味蛋糕捲(烤)	蛋糕捲	海結豆輪(煮)	海帶結 黑輪 豆輪	泰式打拋豬(煮)	絞肉 洋蔥 番茄 九層塔 蒜碎 辣椒
青菜	有機青江菜(炒)	有機青江菜	高麗菜(炒)	高麗菜 紅蘿蔔 木耳	大陸妹(炒)	大陸妹	有機青松葉(炒)	有機青松葉	有機皺葉白菜(炒)	有機皺葉白菜
湯品	酸辣湯(煮)	薄豆腐 雞蛋 木耳 紅蘿蔔 金針菇 筍絲	冬瓜脆筍湯(煮)	冬瓜 龍骨丁 筍絲	紅豆烤奶(煮)	紅豆 全脂奶粉	蘿蔔貢丸湯(煮)	紅蘿蔔 白蘿蔔 貢丸	玉米芙蓉湯(煮)	玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔
熱量分析	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：25.6 脂肪：27	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：25.6 脂肪：27	熱量：809.4 醣類：116	蛋白質：25.6 脂肪：27	熱量：783 醣類：113	蛋白質：25.6 脂肪：25.4	熱量：789.6 醣類：112.5	蛋白質：26.4 脂肪：26