

統鮮美食股份有限公司 114年3 月份菜單 福星國民小學

日期	菜餚名稱	總食材(請複製R欄貼上值，用取代把"+"符號刪除)
3月3日	小米飯	白米75g+小米10g
星期一	黑胡椒豬柳	豬肉柳70g+洋蔥絲15g+彩椒絲5g+金針菇B對切10g+黑胡椒粒
	鮮蔬高麗	高麗菜角63g+紅蘿蔔片4g+木耳片1g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒20g+CAS洗選蛋5g
	水果	水果1份
3月4日	有機白米飯	有機白米85g
星期二	椰香咖哩魚	魚丁70g+馬鈴薯中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+洋蔥角8g+奶粉+椰奶粉
	關東煮	白蘿蔔中丁50g+非基改油豆腐小丁10g+紅蘿蔔中丁8g+香菇片5g+海山醬
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	田園蔬菜湯	大白菜角22g+紅蘿蔔絲3g+龍骨丁
	水果	水果1份
3月5日	芝麻飯	白米85g+黑芝麻0.3g
星期三	糖醋雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+豆薯中丁12g+洋蔥角5g+彩椒角3g
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+洋蔥粗絲25g+紅蘿蔔絲10g
	時蔬	時蔬75g
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐絲20g+非基改味噌+柴魚片
	水果	水果1份
3月6日	薏仁飯	白米75g+洋薏仁8g
星期四	蒙古炒肉片	豬肉片70g+洋蔥角18g+杏鮑菇片10g+彩椒角5g+孜然粉
	丸片冬瓜	冬瓜大丁65g+紅蘿蔔片3g+貢丸片8g+木耳片1g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	紅豆粉粿	紅豆10g+粉粿15g
	水果	水果1份
3月7日	閩南香芋鹹飯	白米85g+豬絞肉5g+洋蔥小丁8g+芋頭小丁8g+高麗菜小丁10g+冷凍毛豆仁2g+乾香菇絲+芹菜珠
星期五	五香腿排*1	雞腿排1隻
	打拋干丁	非基改豆干小丁56g+洋蔥小丁10g+番茄角5g+九層塔去梗+檸檬汁+香茅+南薑片+檸檬葉
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁22g+紅蘿蔔小丁3g+芹菜珠0.3g+龍骨丁
	水果	水果1份

3月10日	白米飯	白米85g
星期一	沙嗲雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+洋蔥角18g+彩椒角5g+蔥段1g+花生粉+椰漿粉+香茅+薑黃粉
	彩蔬魚羹	魚羹條55g+小黃瓜粗條8g+紅椒絲6g+木耳絲1g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁25g+龍骨丁+枸杞
	水果	水果1份
3月11日	刀削麵	刀削麵105g+綠豆芽18g+紅蘿蔔絲2g+木耳絲1.5g
星期二	蕃茄紅燒豬	肉角70g+白蘿蔔中丁20g+紅蘿蔔中丁3g+蕃茄角8g+洋蔥角4g
	蒸餃*2	CAS冷凍豬肉水餃2g+高麗菜絲10g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	青菜蛋花湯	小白菜段25g+CAS洗選蛋5g
	水果	水果1份
3月12日	麥片飯	白米75g+麥片10g
星期三	什錦海鮮	魚丁40g+豬肉片22g+魷魚圈8g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角20g+蔥段0.5g
	家常豆腐	非基改板豆腐大丁60g+紅蘿蔔片8g+木耳片1g+蔥段1g+豬絞肉3g
	時蔬	時蔬75g
	玉米大骨湯	玉米片1.5cm25g+龍骨丁
	水果	水果1份
3月13日	胚芽飯	白米75g+胚芽米10g
星期四	香滷雞翅*1	雞翅1隻
	鮮蔬年糕	大白菜角45g+寧波年糕22g+紅蘿蔔片5g+肉片4g+木耳片1g+乾香菇絲0.3g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	黃芽大骨湯	黃豆芽22g+龍骨丁
	水果	水果1份
3月14日	燕麥飯	白米75g+燕麥8g
星期五	香菇肉燥	豬絞肉60g+非基改豆干小丁15g+洋蔥小丁20g+香菇小丁5g+乾香菇絲
	菇菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+香菇小丁2g
	時蔬	時蔬75g
	花生芋圓牛奶湯	芋圓18g+熟花生5g+奶粉
	水果	水果1份

3月17日	肉絲蛋炒飯	白米70g+冷凍玉米粒8g+冷凍毛豆仁2g+紅蘿蔔末3g+洋蔥小丁6g+豬肉絲8g+CAS洗選蛋5g
星期一	炸蝦捲*2	蝦捲2個
	滷味拼盤	白蘿蔔中丁45g+非基改油豆腐小丁10g+海帶結12g+紅蘿蔔中丁5g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	肉羹清湯	大白菜角15g+肉羹8g+木耳片2g
	水果	水果1份
3月18日	有機白米飯	白米85g
星期二	腰果雞丁	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+小黃瓜中丁14g+彩椒角4g+洋蔥角4g+腰果2g
	肉絲銀芽	綠豆芽62g+細肉絲5g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲1g+韭菜段1g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	黑糖珍珠醇奶	粉圓18g+黑糖+奶粉
	水果	水果1份
3月19日	五穀飯	白米75g+五穀米10g
星期三	相撲咖哩豬	肉片 70g+白蘿蔔片 16g+洋蔥片 8g+紅蘿蔔片 3g+非基改角螺豆皮2g+牛蒡絲0.5g+柴魚片
	雙色花椰	冷凍青花菜42g+冷凍白花菜35g+紅蘿蔔片 3g
	時蔬	時蔬75g
	酸辣湯	非基改板豆腐絲20g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲1g+金針菇B對切2g
	水果	水果1份
3月20日	薏仁飯	白米75g+洋薏仁8g
星期四	義式香草燉雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+馬鈴薯中丁12g+番茄角4g+洋蔥角4g+冷凍毛豆仁2g
	西魯肉	大白菜角68g+紅蘿蔔片 5g+豬肉絲3g+金針菇3g+蝦皮+乾香菇絲+CAS洗選蛋3g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	結菜大骨湯	結頭菜小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+龍骨丁
	水果	水果1份
3月21日	糙米飯	白米75g+糙米10g
星期五	黃豆燉肉	肉角70g+白蘿蔔中丁20g+紅蘿蔔中丁5g+履歷非基改黃豆2g+海帶結12g
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+冷凍玉米粒20g+洋蔥小丁10g+冷凍毛豆仁2g
	時蔬	時蔬75g
	麵線羹	紅麵線10g+金針菇B對切5g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲1g
	水果	水果1份

3月24日	紅藜飯	白米80g+紅藜麥2g
星期一	豆瓣魚	魚丁65g+非基改板豆腐小丁25g+彩椒角3g+蔥花1.5g
	培根高麗	高麗菜角60g+碎培根5g+紅蘿蔔片3g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	綠豆QQ圓	綠豆10g+QQ圓10g
	水果	水果1份
3月25日	有機白米飯	白米85g
星期二	瓜仔雞	帶皮胸丁65g+清肉丁7g+白蘿蔔中丁18g+花瓜條6g+香菇小丁3g
	蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	珍菇白菜湯	大白菜角15g+金針菇b對切5g+紅蘿蔔絲3g
	水果	水果1份
3月26日	紫米飯	白米80g+紫米5g
星期三	照燒豬柳	豬肉柳65g+綠豆芽25g+彩椒絲3g+蔥段2g+洋蔥粗絲3g+白芝麻0.3g
	塔香海根	海帶根65g+紅蘿蔔絲3g+芹菜段1g+薑絲+九層塔去梗
	時蔬	時蔬75g
	冬瓜大骨湯	冬瓜中丁25g+龍骨丁
	水果	水果1份
3月27日	日式炒麵	白油麵100g+小白菜1cm15g+洋蔥絲5g+細肉絲5g+紅蘿蔔絲3g+蔥段1.5g+乾香菇絲0.2g
星期四	五香翅小腿*2	翅小腿2隻
	焗烤洋芋	馬鈴薯中丁62g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角5g+起司絲6g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	味噌湯	高麗菜粗絲15g+洋蔥絲5g+乾香菇絲0.3g+非基改味噌
	水果/芋泥包	水果/芋泥包1份
3月28日	燕麥飯	白米75g+燕麥8g
星期五	沙茶肉片	豬肉片65g+洋蔥角25g+紅蘿蔔片5g+蔥段1g
	蜜汁豆干	非基改四分干55g+地瓜大丁15g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	海結大骨湯	海帶結25g+龍骨丁
	水果	水果1份
3月31日	麥片飯	白米75g+麥片8g
星期一	泰式打拋豬	豬絞肉65g+非基改小豆干丁12g+洋蔥小丁10g+蕃茄小丁8g+小黃瓜小丁8g+九層塔+檸檬汁+南薑片+香茅+檸檬葉
	韭香甜條	甜不辣條48g+洋蔥粗絲10g+木耳絲1g+韭菜段3g
	有機蔬菜	有機蔬菜75g
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+龍骨丁
	水果	水果1份

