

東莒國小111年 3月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	附餐
3/1	二	紫米飯	蒜苗炒鹹豬肉	芹菜炒乾絲	季節時蔬	味噌湯		全脂牛奶
3/2	三	炒烏龍麵		三色蒸蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯	季節水果	全脂牛奶
3/3	四	白飯	紅燒魚	肉絲豆干	季節時蔬	玉米排骨湯		全脂牛奶
3/4	五	蝦仁鮮菇粥	滷海帶	炸杏鮑菇	季節時蔬		季節水果	全脂牛奶
3/7	一	糙米飯	炸雞腿	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	紅豆粉圓		全脂牛奶
3/8	二	紫米飯	黑胡椒豬柳	紅燒豆腐	季節時蔬	玉米濃湯		全脂牛奶
3/9	三	海鮮蛋炒飯		滷豆干、海帶	季節時蔬	紅糟雞湯	季節水果	全脂牛奶
3/10	四	白飯	鹽烤鯖魚	炸豆腐	季節時蔬	玉米排骨湯		全脂牛奶
3/11	五	老酒麵線	炸豬排	炸蛋	季節時蔬		季節水果	全脂牛奶
3/14	一	糙米飯	三杯雞	客家梅干滷桂竹筍	季節時蔬	吻仔魚蛋花湯		全脂牛奶
3/15	二	紫米飯	蔥爆豬柳	芹菜炒豆皮	季節時蔬	酸辣湯		全脂牛奶
3/16	三	家常湯麵	排骨酥	糖心蛋	季節時蔬		季節水果	全脂牛奶
3/17	四	白飯	絞肉炒玉米	鐵板豆腐	季節時蔬	瓜排骨湯		全脂牛奶
3/18	五	大腸麵線	滷油豆腐	滷海帶	季節時蔬		季節水果	全脂牛奶
3/21	一	糙米飯	泰式綠咖哩雞	月亮蝦餅	季節時蔬	冬陰功		全脂牛奶
3/22	二	紫米飯	瓜仔蒸絞肉	三杯杏鮑菇	季節時蔬	豆腐味噌湯		全脂牛奶
3/23	三	刈包		茶葉蛋	季節時蔬	紅糟香菇雞湯	季節水果	全脂牛奶
3/24	四	白飯	香煎魚	菜脯蛋	季節時蔬	蓮藕排骨湯		全脂牛奶
3/25	五	酸辣湯麵	蛋餅	炸百頁豆腐	季節時蔬		季節水果	全脂牛奶
3/28	一	糙米飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	季節時蔬	銀芽豆腐湯		全脂牛奶
3/29	二	紫米飯	滷雞腿	炒海帶絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯		全脂牛奶
3/30	三	肉絲金瓜炒米粉		蘿蔔糕	季節時蔬	杏鮑菇排骨湯	季節水果	全脂牛奶
3/31	四	白飯	控肉	蔬菜煎餅	季節時蔬	玉米濃湯		全脂牛奶

本校午餐供應之豬肉產地為台灣，並均有CAS標章