

3月1日									
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold; color: yellow;">春分</div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: orange;">春分有雨病人稀， 五穀稻作處處宜。</p> </div> </div>					小米飯+小瓜肉片				
					咕咾肉				
					豆瓣筍茸				
					季節蔬菜				
白玉湯									
<small>熱量 678.6 大卡 脂質 23.7 克 蛋白質 28.6 克 醣類 87.7 克 鈣含量 254.7 毫克</small>									
3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日	
白米飯+宮保雞丁(雙)		洋蔥仁飯		咖哩炒飯		燕麥飯		糙米飯	
客家鹹豬肉		五味醬燒雞		◎轟炸雞腿		豉汁排骨		◎香酥魚丁	
田園玉米		大阪燒高麗菜		肉包雙拼		鮮蔬炒寬粉		肉絲銀芽	
★有機蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	
洋芋番茄湯		大瓜排骨湯		芋頭西米露		鮮蔬蛋花湯		蘿蔔腐皮湯	
<small>熱量 681.9 大卡 脂質 23.0 克 蛋白質 29.2 克 醣類 89.6 克 鈣含量 254.7 毫克</small>		<small>熱量 628.2 大卡 脂質 20.3 克 蛋白質 26.4 克 醣類 84.9 克 鈣含量 227.6 毫克</small>		<small>熱量 736.1 大卡 脂質 26.0 克 蛋白質 32.4 克 醣類 93.1 克 鈣含量 280.7 毫克</small>		<small>熱量 640.5 大卡 脂質 20.4 克 蛋白質 26.7 克 醣類 87.6 克 鈣含量 238.7 毫克</small>		<small>熱量 658.0 大卡 脂質 22.2 克 蛋白質 27.9 克 醣類 86.6 克 鈣含量 263.8 毫克</small>	
3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日	
白米飯+醬爆雞丁(雙)		麥片飯		義大利麵		洋蔥仁飯		紫米飯	
糖醋排骨		照燒雞丁		◎椒鹽豬柳		古早味滷雞腿		砂鍋魚丁[章Q]	
什錦結頭菜		在地-佛跳牆		餡餅雙拼		豚香花菜		大瓜什錦	
★有機蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	
酸辣湯		蘿蔔排骨湯		冬瓜珍珠		榨菜三絲湯		小魚味噌湯	
<small>熱量 672.2 大卡 脂質 23.7 克 蛋白質 29.7 克 醣類 84.9 克 鈣含量 248.1 毫克</small>		<small>熱量 639.8 大卡 脂質 20.3 克 蛋白質 26.8 克 醣類 87.4 克 鈣含量 234.7 毫克</small>		<small>熱量 667.2 大卡 脂質 23.3 克 蛋白質 27.8 克 醣類 86.5 克 鈣含量 257.5 毫克</small>		<small>熱量 627.5 大卡 脂質 20.5 克 蛋白質 26.5 克 醣類 84.4 克 鈣含量 226.8 毫克</small>		<small>熱量 663.8 大卡 脂質 21.9 克 蛋白質 28.9 克 醣類 87.9 克 鈣含量 240.4 毫克</small>	
3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日	
白米飯+豉汁排骨(雙)		小米飯		肉絲炒飯		糙米飯		洋蔥仁飯	
宮保雞丁		鐵路豬排		◎鹹酥雞		咖哩雞		和風燒肉	
豆皮冬瓜		在地-雪花豆腐		魷魚丸雙拼		螞蟻上樹		泡菜肉片	
★有機蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	
洋芋牛奶湯		和風昆布湯		綠豆QQ湯+豆漿[章Q]		肉骨茶湯		刺瓜鮮菇湯	
<small>熱量 699.1 大卡 脂質 24.3 克 蛋白質 30.3 克 醣類 89.9 克 鈣含量 248.3 毫克</small>		<small>熱量 626.8 大卡 脂質 19.8 克 蛋白質 28.2 克 醣類 83.9 克 鈣含量 215.0 毫克</small>		<small>熱量 670.1 大卡 脂質 24.3 克 蛋白質 28.8 克 醣類 84.2 克 鈣含量 253.9 毫克</small>		<small>熱量 655.1 大卡 脂質 20.7 克 蛋白質 27.5 克 醣類 89.7 克 鈣含量 244.7 毫克</small>		<small>熱量 634.8 大卡 脂質 20.7 克 蛋白質 27.0 克 醣類 85.1 克 鈣含量 228.2 毫克</small>	
3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日	
白米飯+左宗棠雞(雙)		胚芽飯		中華炒麵		紫米飯		小米飯	
麻油肉片		醬滷雞翅		◎脆皮雞排		蜜汁叉燒		鐵板鮮魚	
腐皮高麗菜		鮮瓜肉片		雞薯雙拼		魚丸花菜		香菇蒸蛋	
★有機蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜		季節蔬菜	
海芽蛋花湯		結頭大骨湯		燕麥珍珠奶茶		味噌豆腐湯		筍片湯	
<small>熱量 662.2 大卡 脂質 22.6 克 蛋白質 28.5 克 醣類 86.1 克 鈣含量 249.6 毫克</small>		<small>熱量 616.8 大卡 脂質 19.8 克 蛋白質 25.5 克 醣類 84.2 克 鈣含量 226.0 毫克</small>		<small>熱量 670.7 大卡 脂質 23.4 克 蛋白質 28.0 克 醣類 87.0 克 鈣含量 260.4 毫克</small>		<small>熱量 645.0 大卡 脂質 21.9 克 蛋白質 28.4 克 醣類 83.7 克 鈣含量 226.8 毫克</small>		<small>熱量 639.4 大卡 脂質 21.3 克 蛋白質 27.6 克 醣類 84.3 克 鈣含量 229.6 毫克</small>	

食材以可食量標示

苗栗縣苑裡國小菜單

112學年度 03月菜單

日期	主食	個人量(g)	主菜	個人量(g)	副菜 1	個人量(g)	青菜	個人量(g)	湯品	個人量(g)	營養素分析	食物類別	份數	
3月4日 星期一	白米飯+宮保雞丁(雙)		客家鹹豬肉		田園玉米		★有機蔬菜		洋芋番茄湯		醣類(g): 89.6 脂肪(g): 23.0 蛋白質(g): 29.2 熱量(Kcal): 681.9 鈣(mg):	乳類	0.00	
	白米	100	豬肉	50	豆薯	25	有機蔬菜	100	馬鈴薯	20		醣類(g): 89.6	全穀雜糧類	5.46
	//		竹筍	15	玉米	20	薑或蒜	1	番茄	5		脂肪(g): 23.0	豆魚蛋肉類	2.39
	雞肉	20	洋蔥	5	紅蘿蔔	5	沙拉油	3	骨輪	1		蛋白質(g): 29.2	蔬菜類	1.54
	豆干	15	甜椒	5	毛豆仁	3						熱量(Kcal): 681.9	油脂與堅果種子類	2.20
	紅蘿蔔	5	蒜	1	沙拉油	2						鈣(mg):	水果類	0.00
	薑	1	黑胡椒	適量										
乾辣椒	適量	沙拉油	4											
沙拉油	2													
3月5日 星期二	洋蔥仁飯		五味醬燒雞		大阪燒高麗菜		季節蔬菜		大瓜排骨湯		醣類(g): 84.9 脂肪(g): 20.3 蛋白質(g): 26.4 熱量(Kcal): 628.2 鈣(mg):	乳類	0.00	
	白米	70	雞肉	65	高麗菜	60	時蔬	100	大黃瓜	20		醣類(g): 84.9	全穀雜糧類	5.00
	洋蔥仁	30	凍豆腐	10	豬肉	10	薑或蒜	1	紅蘿蔔	5		脂肪(g): 20.3	豆魚蛋肉類	2.06
			洋蔥	5	紅蘿蔔	5	沙拉油	3	骨輪	1		蛋白質(g): 26.4	蔬菜類	1.98
			薑	1	柴魚片	適量			薑	1		熱量(Kcal): 628.2	油脂與堅果種子類	2.00
			醬油	適量	醬油	適量						鈣(mg):	水果類	0.00
			沙拉油	4	沙拉油	3								
3月6日 星期三	咖哩炒飯		◎轟炸雞腿		肉包雙拼		季節蔬菜		芋頭西米露		醣類(g): 93.1 脂肪(g): 26.0 蛋白質(g): 32.4 熱量(Kcal): 736.1 鈣(mg):	乳類	0.00	
	白米	85	雞肉	70	肉包	30	時蔬	100	芋頭	15		醣類(g): 93.1	全穀雜糧類	5.84
	玉米	10	麵粉	適量	黑輪	25	薑或蒜	1	西谷米	3		脂肪(g): 26.0	豆魚蛋肉類	2.45
	豬肉	10	太白粉	適量	沙拉油	2	沙拉油	3	奶粉	適量		蛋白質(g): 32.4	蔬菜類	1.51
	紅蘿蔔	5	椒鹽粉	適量					二砂	適量		熱量(Kcal): 736.1	油脂與堅果種子類	2.40
	洋蔥	3	沙拉油	5								鈣(mg):	水果類	0.00
	蛋	3												
咖哩粉	適量													
沙拉油	2													
3月7日 星期四	燕麥飯		豉汁排骨		鮮蔬炒寬粉		季節蔬菜		鮮蔬蛋花湯		醣類(g): 87.6 脂肪(g): 20.4 蛋白質(g): 26.7 熱量(Kcal): 640.5 鈣(mg):	乳類	0.00	
	白米	65	豬肉	65	大白菜	20	時蔬	100	小白菜	20		醣類(g): 87.6	全穀雜糧類	5.33
	燕麥	30	芋頭	10	冬粉	6	薑或蒜	1	蛋	5		脂肪(g): 20.4	豆魚蛋肉類	2.08
			薑	1	豆干	5	沙拉油	3	薑	5		蛋白質(g): 26.7	蔬菜類	1.52
			豆豉	適量	紅蘿蔔	5						熱量(Kcal): 640.5	油脂與堅果種子類	2.00
			沙拉油	4	沙拉油	3						鈣(mg):	水果類	0.00
3月8日 星期五	糙米飯		◎香酥魚丁		肉絲銀芽		季節蔬菜		蘿蔔腐皮湯		醣類(g): 86.6 脂肪(g): 22.2 蛋白質(g): 27.9 熱量(Kcal): 658.0 鈣(mg):	乳類	0.00	
	白米	70	魚肉	65	豆芽菜	40	時蔬	100	白蘿蔔	20		醣類(g): 86.6	全穀雜糧類	5.18
	糙米	30	地瓜	10	豬肉	10	薑或蒜	1	紅蘿蔔	5		脂肪(g): 22.2	豆魚蛋肉類	2.24
			椒鹽粉	適量	紅蘿蔔	5	沙拉油	3	豆皮(濕)	3		蛋白質(g): 27.9	蔬菜類	1.78
			沙拉油	5	韭菜	3						熱量(Kcal): 658.0	油脂與堅果種子類	2.20
					木耳	3						鈣(mg):	水果類	0.00
					蒜	1								
				沙拉油	3									

食材以可食量標示

苗栗縣苑裡國小菜單

112學年度 03月菜單

日期	主食	個人量(g)	主菜	個人量(g)	副菜 1	個人量(g)	青菜	個人量(g)	湯品	個人量(g)	營養素分析	食物類別	份數
3月1日 星期一	白米飯+豉汁排骨(雙)		宮保雞丁		豆皮冬瓜		★有機蔬菜		洋芋牛奶湯		醣類(g): 89.9 脂肪(g): 24.3 蛋白質(g): 30.3 熱量(Kcal): 699.1 鈣(mg):	乳類	0.17
	白米	95	雞肉	55	冬瓜	40	有機蔬菜	100	馬鈴薯	15		全穀雜糧類	5.28
	//		油豆腐	10	紅蘿蔔	5	薑或蒜	1	蛋	5		豆魚蛋肉類	2.39
	芋頭	20	紅蘿蔔	5	金針菇	5	沙拉油	3	紅蘿蔔	5		蔬菜類	1.73
	豬肉	20	薑	1	豆皮(濕)	5			洋蔥	5		油脂與堅果種子類	2.20
	薑	5	乾辣椒	適量	薑	1			奶粉	5		水果類	0.00
	醬油	適量	沙拉油	4	沙拉油	2							
豆豉	適量												
沙拉油	2												
3月9日 星期二	小米飯		鐵路豬排		在地-雪花豆腐		季節蔬菜		和風昆布湯		醣類(g): 83.9 脂肪(g): 19.8 蛋白質(g): 28.2 熱量(Kcal): 626.8 鈣(mg):	乳類	0.00
	白米	70	豬肉	60	豆腐	45	時蔬	100	海帶芽(濕)	15		全穀雜糧類	5.18
	小米	30	薑	1	南瓜	15	薑或蒜	1	洋蔥	5		豆魚蛋肉類	2.37
			醬油	適量	蛋	5	沙拉油	2	薑	1		蔬菜類	1.52
			沙拉油	3	蒜	1			香油	適量		油脂與堅果種子類	1.60
					奶粉	適量						水果類	0.00
					沙拉油	3							
3月20日 星期三	肉絲炒飯		◎鹹酥雞		魷魚丸雙拼		季節蔬菜		綠豆QQ湯+豆漿[章Q]		醣類(g): 84.2 脂肪(g): 24.3 蛋白質(g): 28.8 熱量(Kcal): 670.1 鈣(mg):	乳類	0.00
	白米	90	雞肉	65	魷魚丸	20	時蔬	100	綠豆	5		全穀雜糧類	5.24
	豬肉	15	九層塔	1	薯餅	20	薑或蒜	1	QQ	3		豆魚蛋肉類	2.45
	玉米	10	地瓜粉	適量	椒鹽粉	適量	沙拉油	3	二砂			蔬菜類	1.51
	紅蘿蔔	8	太白粉	適量	沙拉油	2						油脂與堅果種子類	2.40
	蒜	1	椒鹽粉	適量								水果類	0.00
	醬油	適量	沙拉油	5									
沙拉油	2												
3月21日 星期四	糙米飯		咖哩雞		螞蟻上樹		季節蔬菜		肉骨茶湯		醣類(g): 89.7 脂肪(g): 20.7 蛋白質(g): 27.5 熱量(Kcal): 655.1 鈣(mg):	乳類	0.00
	白米	70	雞肉	65	豆芽菜	30	時蔬	100	結頭菜	15		全穀雜糧類	5.44
	糙米	30	馬鈴薯	10	豬肉	10	薑或蒜	1	皮絲	3		豆魚蛋肉類	2.14
			紅蘿蔔	5	冬粉	5	沙拉油	3	骨輪	1		蔬菜類	1.61
			洋蔥	5	木耳	3			薑	1		油脂與堅果種子類	2.00
			咖哩粉	適量	蒜	1						水果類	0.00
			沙拉油	4	醬油	適量							
				沙拉油	3								
3月22日 星期五	洋薏仁飯		和風燒肉		泡菜肉片		季節蔬菜		刺瓜鮮菇湯		醣類(g): 85.1 脂肪(g): 20.7 蛋白質(g): 27.0 熱量(Kcal): 634.8 鈣(mg):	乳類	0.00
	白米	70	豬肉	65	大白菜	55	時蔬	100	大黃瓜	15		全穀雜糧類	5.00
	洋薏仁	30	白蘿蔔	10	豬肉	10	薑或蒜	1	紅蘿蔔	3		豆魚蛋肉類	2.15
			紅蘿蔔	5	泡菜	5	沙拉油	3	香菇	3		蔬菜類	2.01
			柴魚片	適量	紅蘿蔔	3						油脂與堅果種子類	2.00
			沙拉油	4	蒜	1						水果類	0.00
					沙拉油	3							

