

四維國小112學年3月份菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
	3/1	三	特餐	什錦炒麵	三杯雞	青菜(QRC)	酸菜肉片湯	水果
			食材明細	小烏龍麵高麗香菇 蝦仁	杏鮑菇雞丁麻油		酸菜肉片	
	3/2	四	地瓜飯	起司炒雞丁	炒三絲	有機蔬菜	蕪菁豚骨湯	鮮奶
		食材明細	雞丁洋蔥年糕條青花菜乳酪絲	海帶根粗干絲紅蘿蔔		結頭菜 龍骨		
3/3	五	糙米飯	銀芽豆包	玉米蒸蛋	有機蔬菜	紅豆薏仁湯		
		食材明細	豆包蒜苗紅蘿蔔黃豆芽	玉米粒 蛋		紅豆 小薏仁 糖		
W4	3/6	一	芝麻飯	鮪魚肉燥	豆卷白菜	青菜(產銷)	藥燉肉片湯	水果
			食材明細	鮪魚, 洋蔥, 絞肉, 乾香菇絲, 豆乾丁, 青蔥	豆皮捲大白菜木耳		豬肉片, 白蘿蔔, 乾豆捲, 薑片	
	3/7	二	糙米飯	冬瓜燒肉	紅燒豆腐	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	
			食材明細	冬瓜, 肉丁, 紅蘿蔔	豆腐絞肉, 毛豆仁		海帶芽 蛋	
	3/8	三	特餐	香菇雞蛋瘦肉粥	鹽酥石斑魚/什錦滷味	青菜(QRC)	香芋包	水果
		食材明細	香菇, 雞蛋, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔	石斑魚丁/豆干, 肉丁, 海帶結,		香芋包		
3/9	四	麥片飯	滷雞排	小瓜炒肉片	有機蔬菜	榨菜雞丁湯	優酪乳	
		食材明細	雞排滷包	小黃瓜, 肉片, 香菇, 紅蘿蔔		榨菜雞丁湯		
3/10	五	米飯	咖哩油豆腐	菜脯蔥蛋	有機蔬菜	地瓜芋園湯		
		食材明細	青花油豆腐馬鈴薯紅蘿蔔	菜脯 蔥 蛋		地瓜, 芋園		
W5	3/13	一	芝麻飯	香酥魚排	芋香四寶	青菜(產銷)	蕃茄蛋花湯	水果
			食材明細	虱目魚排	芋頭 三色粒, 絞肉		牛蕃茄粒蛋	
	3/14	二	糙米飯	骰子豬	芝麻海帶根	有機蔬菜	玉米條湯	
			食材明細	肉丁 豆干 洋蔥, 黑胡椒粒	薑絲 海帶根白芝麻		玉米條切片, 龍骨丁	
	3/15	三	特餐	肉燥乾麵	馬鈴薯燉雞	青菜(QRC)	冬瓜魚丸湯	水果
		食材明細	細白油麵, 肉燥, 洋蔥, 乾香菇絲, 豆乾丁	馬鈴薯雞丁		冬瓜, 魚丸, 大骨		
3/16	四	燕麥飯	蘿蔔燒肉	西芹什錦	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶	
		食材明細	白蘿蔔肉丁紅蘿蔔	西洋芹, 香菇, 肉絲, 木耳		肉絲筍絲木耳紅蘿蔔, 大骨		
3/17	五	糙米飯	豆腐粉絲煲	香菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆QQ湯		
		食材明細	冬粉豆腐生香菇紅蘿蔔	香菇, 雞蛋		綠豆長QQ		
W6	3/20	一	芝麻飯	砂鍋魚丁	雙色花椰菜	青菜(產銷)	山藥雞湯	水果
			食材明細	大白菜凍豆腐魚丁沙茶醬	青花白花肉片紅蘿蔔香菇		山藥, 雞丁, 紅棗, 枸杞	
	3/21	二	米飯	豬肉壽喜燒	腰果南瓜	有機蔬菜	紫菜吻魚湯	
			食材明細	洋蔥 黃豆芽 肉片白芝麻	腰果, 南瓜, 絞肉, 長豆		紫菜吻魚	
	3/22	三	特餐	肉絲麵線羹	香酥花枝丸	青菜(QRC)	蔥肉餡餅	水果
		食材明細	蚵仔麵線, 肉絲, 脆筍絲, 紅蘿蔔, 木耳絲, 柴魚片	花枝丸*2, 美乃茲, 柴魚片, 海苔粉		蔥肉餡餅		
3/23	四	麥片飯	蓮藕炒雞丁	鐵板豆腐	有機蔬菜	大黃瓜湯	優酪乳	
		食材明細	蓮藕, 雞丁, 青蔥	紅蘿蔔片赤肉絲毛豆粒洋蔥豆腐		大黃瓜 龍骨		
3/24	五	米飯	宮保麵腸	小黃瓜炒蛋	有機蔬菜	四喜甜湯		
		食材明細	杏鮑菇蒜花生麵腸	小黃瓜, 雞蛋, 香菇, 紅蘿蔔		綠豆花豆麥片QQ糖		
3/25	六	米飯	檸檬烤雞翅	番茄肉醬	有機蔬菜	味噌鮮魚湯	豆奶	
		食材明細	雞翅, 檸檬	絞肉, 番茄, 馬鈴薯, 三色丁, 洋蔥洋菇		旗魚丁, 豆腐味噌		
W7	3/27	一	芝麻飯	蒲燒鯛魚腹排	佛跳牆	青菜(產銷)	金針湯	水果
			食材明細	蒲燒鯛魚腹排(66G)	大肉絲乾蝦仁芋頭塊香菇絲		金針龍骨丁木耳	
	3/28	二	糙米飯	鮮菇雞丁	燜桂竹筍	有機蔬菜	青木瓜湯	
			食材明細	蘑菇醬雞丁紅蘿蔔鮮菇	桂竹筍福菜肉丁		青木瓜枸杞龍骨	
	3/29	三	特餐	兒童節特餐票選活動，待票選結果出爐後公告。				
		食材明細						
3/30	四	燕麥飯	洋蔥豬柳	黃瓜什錦	有機蔬菜	羅宋湯	鮮奶	
		食材明細	洋蔥 肉絲紅蘿蔔	大黃瓜, 香菇, 肉絲, 紅蘿蔔		牛蕃茄洋蔥高麗菜, 龍骨丁		
3/31	五	糙米飯	素滷什錦	古早味蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜珍珠粉圓		
		食材明細	三角油豆腐 紫米糕 白蘿蔔	雞蛋絞肉香菇		冬瓜糖黑粉圓長粉圓		

*食材來源一律使用國產豬、牛肉

預防 食品中毒

五要原則

<p>要</p> <p>洗手</p> <p>調理時，手部要清潔，傷口要包紮</p>	<p>要</p> <p>新鮮</p> <p>食材要新鮮，用水要衛生</p>	<p>要</p> <p>生熟食分開</p> <p>生熟食器具應分開，避免交叉污染</p>	<p>要</p> <p>澈底加熱</p> <p>食品中心溫度應超過70°C</p>	<p>要</p> <p>注意保存溫度</p> <p>保存低於7°C，室溫下不宜久置</p>
---	---	--	---	---

