

[請公佈於班級佈告欄喔!!]由於天氣關係,菜色以實際供應為主

屏科實中國小部 114 年 3 月午餐月菜單-葷食

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應廠商:庠懋食品企業社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備品
03月03日	一	麥片飯	涼拌豆干	番茄炒蛋	炒小白菜	菜圃雞湯	
03月04日	二	燕麥飯	豆乳雞丁	蒜香高麗菜	炒菠菜	榨菜肉絲湯	
03月05日	三	糙米飯	馬鈴薯豬肉丼	腰果溫沙拉		黃瓜湯	水果
03月06日	四	五穀飯	咖哩肉燥	黃瓜炒菇	有機青菜	蘿蔔黑輪湯	鮮乳
03月07日	五	紫米飯	紅燒腱子肉	玉米四色	炒莧菜	蔬菜豆腐湯	
03月10日	一	香鬆飯	香滷雞腿	番茄拌蛋	炒波菜	紫菜湯	
03月11日	二	小米飯	鳳梨豆醬魚	涼拌海芽	炒鵝白菜	玉米濃湯	
03月12日	三	意麵	豚骨味噌意麵	炒豆芽	茶葉蛋		水果
03月13日	四	地瓜飯	瓜仔肉燥	蛋酥菠菜	有機青菜	綠豆仙草湯	優酪乳
03月14日	五	蕎麥飯	醬燒雞丁	關東煮	炒小白菜	番茄蛋花湯	
03月17日	一	芝麻飯	糖醋豆包	洋蔥炒蛋	炒菠菜	酸菜鴨肉湯	
03月18日	二	燕麥飯	白斬雞	番茄豆腐	薑絲白菜	玉米排骨湯	
03月19日	三	麵條	麻醬乾麵	涼拌雲耳		酸辣湯	水果
03月20日	四	地瓜飯	回鍋肉片	玉米炒蛋	有機青菜	海芽排骨湯	鮮乳
03月21日	五	薏仁飯	紅燒排骨	肉絲海帶	炒菠菜	四神湯	
03月24日	一	麥片飯	蜜汁雞翅	螞蟻上樹	炒油菜	火鍋湯	
03月25日	二	小米飯	花雕燒雞	豆干三絲	炒小白菜	結菜味噌湯	
03月26日	三	白米飯	雞茸玉米粥	培根白花	菠蘿麵包		水果
03月27日	四	紅藜飯	栗子腱肉	咖哩烏蛋	有機青菜	檸檬山粉圓	豆漿
03月28日	五	五穀飯	蔥燒雞丁	蛤仔蒸蛋	炒青江菜	藥膳排骨湯	
03月31日	一	海苔飯	泡菜燒肉	芋頭三色	炒菠菜	黃瓜魚丸湯	水果/加菜

紅殼蛋 營養價值比較高嗎?

屏科實中國小部 關心您

雞蛋的殼色與雞蛋的營養價值

沒有 直接關聯

雞蛋殼色主要與 **雞隻品種及遺傳** 有關

蛋本身的營養價值，取決於雞隻所食用的飼料與健康狀況

雞蛋富含蛋白質、卵磷脂、維生素及礦物質等多種營養素。

依據衛福部「每日飲食指南」建議

一般健康人可以每天吃一顆蛋

血液膽固醇過高、曾罹患動脈血管硬塞、肥胖、脂肪肝患者等，建議還是要注意蛋的攝取量 !!

