

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 請款
3/1	二	白飯	香菇冬瓜 香菇、冬瓜、蒸	紅燒麵輪 麵輪、燒	素炒三絲 大白菜、紅k絲、木耳絲、青菜絲、炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/3	四	糙米飯	麻婆豆腐 豆腐、燴	田園三色 三色豆、玉米、炒	木耳雙絲 蔬菜、木耳、炒	有機蔬菜		5.3	2.5	2	2.3	712	0
3/4	五	白飯	煎餃 素素餃子、煎	紅燒百頁 百頁、燒	蕃茄玉米 蕃茄、玉米、燴	有機蔬菜		5.5	2.5	2	2.3	726	0
3/7	一	紫米飯	蠔油素雞 素雞、炒	咖哩洋芋 咖哩、馬鈴薯、煮	彩繪青菜 甜椒、蔬菜、炒	產銷履歷		5.3	2.5	2	2.4	717	0
3/8	二	炒飯	炸黃金香菇 香菇、炸	涼拌素雞 素雞者後涼拌	香菇青菜 香菇、青菜、炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/10	四	白飯	醋溜黑豆干 黑豆干、醋溜	芋頭大白 芋頭丁、大白菜、炒	燴三鮮 素花枝、素豬肝、香菇、燴	有機蔬菜		5.2	2.4	2	2.4	702	0
3/11	五	小米飯	紅燒豆包 豆包、燒	三色玉米 玉米、三色豆、炒	燴佛跳牆 大白菜、紅k絲、木耳絲、青菜絲、燴	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/14	一	白飯	芝麻麵腸 麵腸、芝麻、炒	香菜涼拌木耳絲 香菜、木耳絲、煮後涼拌	紅仁高麗 紅蘿蔔、高麗菜、炒	產銷履歷		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/15	二	地瓜飯	醬燒小瓜 小瓜、炒	素瓜仔肉 素瓜仔肉、炒	清炒豆芽菜 豆芽菜、炒	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.5	721	0
3/17	四	糙米飯	魯三角豆腐 三角豆腐、魯	南洋咖哩 咖哩、洋芋、煮	香瓜什菇 大瓜、菇類、炒	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.3	712	0
3/18	五	白飯	蠔油素雞 素雞、魯	枸杞馬鈴薯 枸杞、馬鈴薯、煮	香菇青菜 香菇、青菜、炒	有機蔬菜		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/21	一	黑芝麻飯	芝麻麵腸 芝麻、麵腸、炒	糖醋芋頭 芋頭丁糖醋	紅燒茄子 茄子、燒	產銷履歷		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/22	二	白飯	香菇素菜 香菇、素菜、拌	炒香菇菜脯 香菇、菜脯、炒	什錦木耳 紅蘿蔔、木耳、炒	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.5	721	0
3/24	四	白飯	魯海帶串 海帶串、魯	清炒高麗菜 高麗菜、炒	花生豆泡 花生、豆泡、煮	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.3	712	0
3/25	五	白飯	養生烤麩 烤麩、炒	香菇銀芽 香菇、豆芽菜、炒	薑絲炒南瓜 南瓜、薑、炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/28	一	白飯	煎餃 素素餃子、煎	紅燒海帶結 海帶結、燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄、豆腐、玉米、燴	產銷履歷		5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/29	二	地瓜飯	蠔油素雞 素雞、炒	芋香三色 芋頭、玉米粒、紅蘿蔔、炒	薯餅 薯餅、炸	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/31	四	白飯	蘿蔔糕 蘿蔔糕、煎	香酥百頁 百頁、炸	紅仁高麗 紅蘿蔔、高麗菜、炒	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.3	712	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠