

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 青菜 | 湯品 | 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 蔬食日 | 鐵板豆腐 豆腐,炒 | 螞蟻上樹 冬粉,絞肉Q,炒 | 燴三鮮 蔬菜Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q,煮 | 有機蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔,煮 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | 714 | 0 | |
| 3/3 | 四 | 糙米飯 | 滷雞翅 雞翅C,滷 | 蘿蔔肉絲 白蘿蔔Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q,炒 | 滷味 高麗菜Q,胡蘿蔔Q,非基改油豆腐,滷 | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲,煮 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.3 | 712 | 0 | |
| 3/4 | 五 | 白飯 | 沙茶魚丁 魚丁Q,煮 | 蜜汁豆干 豆干,炒 | 京醬肉絲 肉絲Q,蔬菜Q,炒 | 有機蔬菜 | 日式蔬菜湯 蔬菜,味噌,煮 | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.3 | 726 | 0 | |
| 3/7 | 一 | 紫米飯 | 生薑肉片 肉片C,薑片,炒 | 肉絲青菜 肉絲Q,青菜Q,炒 | 麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉Q,炒 | 產銷履歷 | 洋芋大骨湯 大骨Q,馬鈴薯Q,煮 | | 5.3 | 2.5 | 2 | 2.4 | 717 | 0 | |
| 3/8 | 二 | 炒飯 | 蝦仁排 蝦仁排C,炸 | 田園三色 非基改玉米粒Q,胡蘿蔔Q,絞肉Q,炒 | 肉絲洋芋 馬鈴薯Q,肉絲Q,炒 | 有機蔬菜 | 冬瓜西米露 冬瓜,西谷米,煮 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.5 | 714 | 0 | |
| 3/10 | 四 | 白飯 | 南洋咖哩豬 馬鈴薯Q,肉丁C,煮 | 海帶三絲 海帶絲,白乾絲,芹菜Q,炒 | 開陽青菜 蝦米,青菜Q,炒 | 有機蔬菜 | 海結薑絲湯 海帶結,薑絲,煮 | | 5.2 | 2.4 | 2 | 2.4 | 702 | 0 | |
| 3/11 | 五 | 小米飯 | 養生雞 雞丁C,炒 | 韓式高麗 高麗菜Q,肉絲Q,炒 | 紅燒獅子頭 獅子頭C,紅燒 | 有機蔬菜 | 蔬菜三絲湯 蔬菜Q,胡蘿蔔Q,木耳Q,煮 | | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.4 | 723 | 0 | |
| 3/14 | 一 | 白飯 | 糖醋肉片 肉片C,炒 | 玉米雞丁 非基改玉米粒Q,雞丁Q,炒 | 花枝丸大白 花枝丸C,大白菜Q,炒 | 產銷履歷 | 青菜粉絲湯 青菜Q,冬粉,煮 | | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.4 | 723 | 0 | |
| 3/15 | 二 | 地瓜飯 | 鐵路大排 大排C,滷 | 蔬菜細粉 蔬菜Q,冬粉,炒 | 干末紅仁 豆乾丁,胡蘿蔔Q,炒 | 有機蔬菜 | 味噌蔬菜湯 味噌,蔬菜Q,煮 | | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.5 | 721 | 0 | |
| 3/17 | 四 | 糙米飯 | 紅燒魚丁 魚丁Q,紅燒 | 蒸肉 絞肉Q,蒸 | 芋香大白 芋頭Q,大白菜Q,炒 | 有機蔬菜 | 日式菇菇湯 香菇Q,蔬菜Q,煮 | | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.3 | 712 | 0 | |
| 3/18 | 五 | 白飯 | 五香扣肉 肉丁C,煮 | 香菇豆腐 非基改豆腐,香菇Q,炒 | 蛋酥高麗 雞蛋Q,高麗菜Q,炒 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,薏仁,煮 | | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.4 | 723 | 0 | |
| 3/21 | 一 | 黑芝麻飯 | 烤雞翅 雞翅C,烤 | 洋蔥豆包 洋蔥Q,非基改豆包,炒 | 玉米肉末 非基改玉米粒Q,絞肉Q,炒 | 產銷履歷 | 鮮筍大骨湯 竹筍Q,大骨Q,煮 | | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.4 | 723 | 0 | |
| 3/22 | 二 | 白飯 | 紅燒肉片 肉片C,紅燒 | 乾丁絞肉 豆乾丁,絞肉Q,炒 | 什錦三鮮 蔬菜Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q,炒 | 有機蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 芹菜Q,白蘿蔔Q,煮 | | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.5 | 721 | 0 | |
| 3/24 | 四 | 義大利麵 | 醬燒大排 大排C,煮 | 小籠包 小籠包C,蒸 | 番茄肉醬 番茄Q,絞肉Q,炒 | 有機蔬菜 | 綠豆芋圓湯 綠豆,芋圓,煮 | | 5.4 | 2.4 | 2 | 2.3 | 712 | 0 | |
| 3/25 | 五 | 白飯 | 花枝排 花枝排C,炸 | 肉絲青菜 肉絲Q,青菜Q,炒 | 咖哩洋芋 馬鈴薯Q,胡蘿蔔Q,炒 | 有機蔬菜 | 海芽薑絲湯 海帶芽,薑絲,煮 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 | 0 | |
| 3/28 | 一 | 白飯 | 滷雞排 雞排C,滷 | 大溪豆乾 豆干,炒 | 高麗肉絲 高麗Q,肉絲Q,炒 | 產銷履歷 | 番茄蔬菜湯 番茄Q,蔬菜Q,煮 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 | 0 | |
| 3/29 | 二 | 地瓜飯 | 筍乾扣肉 筍乾,肉丁C,煮 | 蒸蛋 雞蛋Q,蒸 | 日式關東煮 白蘿蔔Q,油豆腐,玉米段Q,煮 | 有機蔬菜 | 蔬菜冬粉湯 蔬菜Q,冬粉,煮 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.4 | 709 | 0 | |
| 3/31 | 四 | 白飯 | 魚排 魚排Q,炸 | 梅干絞肉 梅乾菜,絞肉Q,炒 | 香菇青菜 香菇Q,青菜Q,炒 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,薏仁,煮 | | 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