

提供非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆內蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸類 (份)	熱量
3/1	三	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	季節蔬菜		4.3	2.4	2	2.5	644
3/2	四	紫米飯	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	豆奶	4.4	2.5	2	2.4	654
3/3	五	糙米飯	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		4.3	2.5	2	2.3	642
3/6	一	白飯	素鱈魚片 素鱈魚片, 煮	咖哩洋芋 咖哩, 馬鈴薯, 煮	彩繪青菜 甜椒, 蔬菜, 炒	產銷履歷		4.3	2.5	2	2.4	647
3/7	二	糙米飯	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	水果	4.3	2.4	2	2.5	644
3/8	三	白飯	黑豆干 黑豆干, 煮	芋頭大白 芋頭丁, 大白菜, 炒	燴三鮮 素花枝, 素豬肝, 香菇, 燴	季節蔬菜		4.2	2.4	2	2.4	632
3/9	四	地瓜飯	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		4.2	2.4	2	2.4	632
3/10	五	糙米飯	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	有機蔬菜		4.5	2.4	2	2.4	653
3/13	一	白飯	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	產銷履歷		4.5	2.4	2	2.4	653
3/14	二	糙米飯	魯三角豆腐 三角豆腐, 魯	彩繪花椰 紅仁, 花椰菜, 炒	香瓜什菇 大瓜, 菇類, 炒	有機蔬菜	水果	4.4	2.4	2	2.5	651
3/15	三	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	季節蔬菜		4.3	2.4	2	2.3	635
3/16	四	小米飯	脆皮豆腐 豆腐, 炸	糖醋芋頭 芋頭丁糖醋	紅燒茄子 茄子, 燒	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.3	642
3/17	五	糙米飯	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	豆奶	4.5	2.4	2	2.4	653
3/18	六	親職教育日特餐										
3/20	一	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	產銷履歷		4.5	2.4	2	2.4	653
3/21	二	糙米飯	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	水果	6.4	2.4	2	2.5	791
3/22	三	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	季節蔬菜		4.4	2.4	2	2.3	642
3/23	四	黑芝麻飯	醬燒素雞 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		4.4	2.4	2	2.3	642
3/24	五	糙米飯	蘿蔔糕 蘿蔔糕, 煎	香酥百頁 百頁, 炸	紅仁芹菜 紅蘿蔔, 芹菜, 炒	有機蔬菜	豆奶	4.3	2.4	2	2.4	639
3/25	六	親職教育日補假										
3/27	一	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	毛豆豆干 毛豆, 豆干, 炒	產銷履歷		4.3	2.4	2	2.4	639
3/28	二	糙米飯	可樂餅 可樂餅, 炸	紅燒海帶結 海帶結, 燒	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 燴	有機蔬菜	水果	4.3	2.4	2	2.4	639
3/29	三	白飯	芝麻素肚 芝麻, 素肚, 炒	香菇鮮蔬 蔬菜, 紅蘿蔔, 香菇, 炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇, 蘿蔔絲, 炒	季節蔬菜		4.3	2.4	2	2.3	635
3/30	四	白飯	薑燒冬瓜 薑, 冬瓜, 蒸	醬香麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	有機蔬菜		4.4	2.4	2	2.3	642
3/31	五	糙米飯	什錦素菜 香菇, 素菜, 炒	鮮菇油腐 香菇, 油豆腐, 炒	紅仁蒲瓜 胡蘿蔔, 蒲瓜, 炒	有機蔬菜		4.3	2.4	2	2.4	639

*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。