

★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)	豆類(份)	蛋類(份)	肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q	碎款
3/1	三	白飯	古早味扣肉 肉丁C.煮	香菇青菜 香菇Q. 蔬菜Q. 炒	敏豆甜條 敏豆Q. 甜不辣Q. 炒	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q. 蔬菜Q. 煮		4.3	2.4	2	2.5	644	0		
3/2	四	紫米飯	薑燒石斑 石斑魚Q. 薑. 煮	高麗肉絲 高麗菜Q. 紅蘿蔔Q. 肉絲Q. 炒	滷味 白蘿蔔Q. 胡蘿蔔Q. 油豆腐. 魯	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q. 薑. 煮	豆奶	4.4	2.5	2	2.4	654	0		
3/3	五	糙米飯	滷雞翅 雞翅C. 魯	蜜汁豆干 豆干. 煮	京醬肉絲 肉絲Q. 蔬菜Q. 炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽. 味噌. 煮		4.3	2.5	2	2.3	642	0		
3/6	一	白飯	生薑肉片 肉片C. 薑. 煮	雞塊*2 雞塊C. 炸	麻婆豆腐 絞肉Q. 豆腐. 炒	產銷履歷	鮮蔬雞蛋湯 蔬菜Q. 雞蛋Q. 煮		4.3	2.5	2	2.4	647	0		
3/7	二	糙米飯	可樂餅 可樂餅C. 炸	田園三色 玉米粒Q. 胡蘿蔔Q. 絞肉Q. 炒	肉絲洋芋 肉絲Q. 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 炒	有機蔬菜	紫米麥片湯 紫米. 麥片. 煮	水果	4.3	2.4	2	2.5	644	0		
3/8	三	炸醬麵	紅糟肉 肉片C. 紅糟醬. 炒	大白肉絲 大白菜Q. 肉絲Q. 炒	炸醬肉末 絞肉Q. 豆干. 炒	季節蔬菜	竹筍湯 竹筍Q. 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0		
3/9	四	地瓜飯	紅燒魚丁 魚丁Q. 紅燒	海帶白乾絲 海帶絲. 白乾絲. 胡蘿蔔Q. 炒	開陽青菜 蝦米. 蔬菜Q. 胡蘿蔔Q. 炒	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜Q. 冬粉. 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0		
3/10	五	糙米飯	南洋咖哩豬 肉丁C. 馬鈴薯Q. 炒	銀芽肉絲 高麗菜Q. 肉絲Q. 炒	紅燒獅子頭 獅子頭C. 紅燒	有機蔬菜	丸子湯 蔬菜Q. 丸子C. 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0		
3/13	一	白飯	糖醋肉片 肉片C. 炒	鐵板豆腐 豆腐. 絞肉Q. 炒	花枝丸大白 花枝丸C. 大白菜Q. 煮	產銷履歷	川菜大骨湯 川菜. 大骨Q. 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0		
3/14	二	糙米飯	鐵路大排 里肌排C. 煮	泰式河粉 冬粉. 絞肉Q. 炒	香菇鮮蔬 香菇Q. 蔬菜Q. 炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌. 豆腐. 煮	水果	4.4	2.4	2	2.5	651	0		
3/15	三	肉鬆飯	烤雞排 雞排C. 烤	開陽彩蔬 蝦米. 蔬菜Q. 炒	鍋貼*1 鍋貼C. 煎	季節蔬菜	香菇雞湯 香菇Q. 蔬菜Q. 雞丁Q. 煮		4.3	2.4	2	2.3	635	0		
3/16	四	小米飯	海苔魚丁 海苔粉. 魚丁Q. 炸	絞肉燻刈薯 絞肉Q. 刈薯Q. 炒	開陽蘿蔔 蝦米. 蘿蔔Q. 燻	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q. 馬鈴薯Q. 胡蘿蔔Q. 雞蛋Q. 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0		
3/17	五	糙米飯	五香扣肉 肉丁C. 煮	大溪黑豆干 黑豆干. 煮	蛋酥高麗 高麗菜Q. 雞蛋Q. 炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q. 薑. 煮	豆奶	4.5	2.4	2	2.4	653	0		
3/18	六	親職教育日特餐														
3/20	一	白飯	烤雞翅 雞翅C. 烤	洋蔥豆包 洋蔥Q. 豆包. 炒	玉米肉末 玉米粒Q. 絞肉Q. 炒	產銷履歷	筍片湯 筍片Q. 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0		
3/21	二	糙米飯	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. 肉絲Q. 炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q. 蘿蔔Q. 煮	水果	6.4	2.4	2	2.5	791	0		
3/22	三	義大利麵	宮保雞丁 雞丁Q. 炒	番茄玉米 番茄Q. 玉米粒Q. 絞肉Q. 炒	肉絲青菜 肉絲Q. 青菜Q. 炒	季節蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽. 薑絲. 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0		
3/23	四	黑芝麻飯	醬燒大排 里肌排C. 煮	香菇青菜 香菇Q. 蔬菜Q. 炒	番茄豆腐 番茄Q. 豆腐. 炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆. 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0		
3/24	五	糙米飯	彩蔬石斑 蔬菜Q. 石斑魚Q. 煮	冬瓜肉末 冬瓜Q. 絞肉Q. 炒	咖哩洋芋雞丁 馬鈴薯Q. 雞丁Q. 炒	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯 味噌. 蔬菜Q. 煮	豆奶	4.3	2.4	2	2.4	639	0		
3/25	六	親職教育日補假														
3/27	一	白飯	滷雞排 雞排C. 魯	豆干毛豆 豆干. 毛豆履. 炒	高麗肉絲 高麗菜Q. 肉絲Q. 炒	產銷履歷	大滷湯 蔬菜Q. 雞蛋Q. 胡蘿蔔Q. 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0		
3/28	二	糙米飯	筍乾扣肉 肉丁C. 筍干. 煮	蒸蛋 雞蛋Q. 蒸	日式關東煮 白蘿蔔Q. 豬血糕C. 油豆腐. 煮	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜. 肉絲Q. 煮	水果	4.3	2.4	2	2.4	639	0		
3/29	三	白飯	鹹酥雞 雞丁Q. 炸	肉絲鮮蔬 肉絲Q. 蔬菜Q. 炒	乾丁絞肉 乾丁. 絞肉Q. 炒	季節蔬菜	馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯Q. 大骨Q. 煮		4.3	2.4	2	2.3	635	0		
3/30	四	肉燥飯	五味魚排 魚排Q. 煮	髮菜福州丸 髮菜. 福州丸C. 煮	香菇鮮蔬 香菇Q. 青菜Q. 炒	有機蔬菜	海結薑絲湯 海結. 薑絲. 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0		
3/31	五	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片C. 洋蔥Q. 炒	砂鍋獅子頭 獅子頭C. 煮	肉絲洋芋 肉絲Q. 馬鈴薯Q. 炒	有機蔬菜	白玉香菇湯 白蘿蔔Q. 香菇Q. 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	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