

★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	平Q請款
3/1	五	糙米飯	滷雞翅 雞翅C.魯	麻辣燙 金針菇Q.蔬菜Q.肉絲Q.豆皮.煮	梅粉薯條 梅子粉.馬鈴薯O.炸	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜O.薑.煮		5.3	2.3	2	2.3	697	O
3/4	一	白飯	生薑肉片 肉片C.薑.煮	雞塊*2 雞塊C.炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉O.青蔥.炒	產銷履歷	鮮蔬雞蛋湯 蔬菜O.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/5	二	糙米飯 蔬食日	酸菜麵腸 麵腸.酸菜.炒	田園三色 玉米粒C.毛豆T.胡蘿蔔Q.炒	肉絲洋芋 肉絲O.馬鈴薯O.炒	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮		5.4	2.4	2	2.2	707	O
3/6	三	白飯	洋蔥雞柳 洋蔥O.雞柳T.炒	大白肉絲 大白菜Q.肉絲Q.胡蘿蔔Q.炒	客家小炒 肉絲O.豆干片.炒	季節蔬菜	竹筍湯 竹筍O.胡蘿蔔Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/7	四	紫米飯	養生雞 雞丁O.紅棗.炒	海帶白乾絲 海帶絲.白乾絲.胡蘿蔔Q.炒	肉絲青菜 肉絲O.蔬菜O.煮	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜O.冬粉.煮		5.2	2.2	2	2.2	678	O
3/8	五	糙米飯	紅燒魚丁 魚丁O.洋蔥O.紅燒	銀芽肉絲 豆芽菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.炒	茶碗蒸 雞蛋O.蒸	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.2	2.3	2	2.2	686	O
3/11	一	白飯	糖醋肉片 肉片C.炒	鐵板油豆腐 油豆腐.青蔥.炒	花枝丸鮮蔬 花枝丸C.蔬菜O.炒	產銷履歷	芹香白玉湯 芹菜O.白蘿蔔O.煮		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/12	二	糙米飯	鐵路大排 里肌排C.煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉Q.胡蘿蔔Q.炒	香菇時蔬 香菇O.蔬菜O.炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.3	2.3	2	2.2	693	O
3/13	三	炸醬麵	宮保雞丁 雞丁O.炒	開陽彩蔬 蝦米.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	炸醬肉末 絞肉O.豆干.炒	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚.山粉圓.煮		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/14	四	黑芝麻飯	炸魚塊 魚塊O.炸	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉O.炒	開陽蘿蔔 白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.蝦米.炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒C.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/15	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 雞蛋Q.高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	酸菜脆筍湯 酸菜.脆筍.煮		5.2	2.2	2	2.2	678	O
3/18	一	白飯	烤雞翅 雞翅C.烤	洋蔥豆包 洋蔥O.豆包.炒	玉米肉末 玉米粒C.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐.竹筍Q.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.木耳Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693	O
3/19	二	糙米飯	麻油肉片 肉片C.枸杞.煮	乾丁絞肉 豆乾丁.絞肉O.炒	什錦三鮮 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜O.薏仁.煮		5.3	2.2	2	2.2	685	O
3/20	三	義大利麵	蔥燒魚 魚丁O.洋蔥O.煮	番茄玉米 番茄O.玉米粒C.炒	肉絲青菜 肉絲O.蔬菜O.炒	季節蔬菜	日式海芽湯 海芽.味噌.煮		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/21	四	地瓜飯	醬燒大排 里肌排C.煮	香菇青菜 香菇O.青菜O.炒	番茄豆腐 番茄O.豆腐.炒	有機蔬菜	綠豆珍珠 綠豆.珍珠.煮		5.3	2.3	2	2.2	693	O
3/22	五	糙米飯	三杯雞丁 雞丁O.九層塔.煮	冬瓜肉末 冬瓜Q.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	香酥雞堡 雞堡C.炸	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯 蔬菜O.大骨O.煮	豆奶	5.3	2.3	2	2.3	697	O
3/23	六	親職教育日特餐												
3/25	一	白飯	烤雞排 雞排C.烤	豆干毛豆 豆干.毛豆T.炒	高麗肉絲 高麗菜Q.肉絲O.炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲O.煮		5.2	2.3	2	2.2	686	O
3/26	二	糙米飯	筍乾扣肉 筍乾.肉丁C.煮	日式關東煮 白蘿蔔Q.玉米段Q.油豆腐.煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔O.雞蛋O.炒	有機蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽O.肉絲O.煮		5.3	2.2	2	2.3	690	O
3/27	三	素香鬆飯	鹹酥雞 雞丁O.九層塔.炸	肉絲鮮蔬 肉絲O.蔬菜O.炒	彩燴福州丸 玉米粒C.胡蘿蔔Q.香菇Q.福州丸C.煮	季節蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q.番茄Q.雞蛋Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683	O
3/28	四	薏仁飯	紅燒魚丁 魚丁O.煮	油瓜炒肉 油瓜.絞肉O.炒	香菇鮮蔬 香菇O.蔬菜O.炒	有機蔬菜	海菜小魚湯 海帶芽.小魚乾.煮		5.2	2.3	2	2.2	686	O
3/29	五	親職教育日補假												

*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