

日期		主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶 日	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (卡)
3/3	星期一	胚芽米飯 白米、胚芽米	醬燒豬排 肉排S-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T-炒	香菇敏豆 敏豆Q、香菇Q-炒	履歷 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍Q、紅蘿蔔T、雞丁S		5.5	2.4	2.2	2.4	728
3/4	星期二	紫米飯 白米、紫米	茄汁嫩雞 番茄Q、洋蔥Q、雞丁S-煮	木須白菜 大白菜Q、木耳Q-炒	醬爆豆干 豆干片、紅蘿蔔T-煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q、龍骨丁S		5.3	2.4	2.3	2.5	721
3/5	星期三	雞絲拌飯 白米、雞肉絲S、毛豆仁Q、玉米粒Q	酥炸魚排 魚排S-炸	鐵板豆腐 油豆腐、肉片S-煮	黃瓜玉米筍 黃瓜Q、玉米筍Q-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽Q、雞蛋Q		5.3	2.3	2.3	2.6	718
3/6	星期四	白米飯 白米	家常滷肉 白蘿蔔Q、紅蘿蔔T、肉丁S-油	韭香豆芽 韭菜Q、豆芽菜Q、肉絲S-炒	焗烤花菜 青花菜S、香菇Q、起司絲-烤	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐		5.3	2.4	2.5	2.5	726
3/7	蔬食	糙米飯 白米、糙米	麻香黑豆干 大溪黑豆干、肉片S-煮	紅仁蒸蛋 雞蛋Q、紅蘿蔔T-蒸	開陽扁蒲 扁蒲Q、木耳Q、蝦米-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、絞肉S		5.4	2.4	2.3	2.4	724
3/10	星期一	白米飯 白米	梅香燒肉 肉丁S、冬瓜Q、紫蘇梅-煮	客家小炒 豆干片、肉絲S-炒	芋香白菜滷 大白菜Q、芋頭Q、木耳Q-炒	履歷 蔬菜	玉米雞肉湯 玉米粒Q、雞丁S		5.4	2.4	2.3	2.3	719
3/11	星期二	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒雞丁 雞丁S、結頭菜Q-煮	蒜香竹筍 竹筍Q、香菇Q-炒	小瓜炒肉 小黃瓜Q、肉絲S-炒	有機 蔬菜	紫米紅豆湯 紫米、紅豆T		5.3	2.3	2.5	2.5	719
3/12	星期三	蘑菇鐵板麵 油麵、絞肉S、玉米粒Q、紅蘿蔔T、洋菇片	台式滷豬排 豬排S-煮	高麗菜炒蛋 高麗菜Q、雞蛋Q-炒	長豆炒肉片 長豆Q、肉片S-炒	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、絞肉S		5.4	2.3	2.2	2.4	714
3/13	星期四	燕麥飯 白米、燕麥	酸甜魚丁 魚丁Q、洋蔥Q、鳳梨片-煮	海根肉絲 海帶根、肉絲S、紅蘿蔔T-炒	酥炸魷魚丸 魷魚丸S*2-炸	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S		5.4	2.4	2.4	2.5	731
3/14	星期五	麥片飯 白米、麥片	可樂滷雞腿 雞腿S-煮	珍珠玉米 玉米粒Q、毛豆仁Q-煮	番茄豆腐蛋 番茄Q、雞蛋Q、豆腐-煮	有機 蔬菜	薏仁涼薯湯 洋薏仁、涼薯Q、肉絲S		5.5	2.3	2.2	2.4	721
3/17	星期一	糙米飯 白米、糙米	沙茶燒肉 肉片S、洋蔥Q-煮	芝麻豆干 豆干片、白芝麻-炒	滷味海結 海帶結-煮	履歷 蔬菜	芽菜粉絲湯 黃豆芽Q、木耳Q、冬粉、絞肉S		5.3	2.4	2.3	2.5	721
3/18	星期二	白米飯 白米	三杯魚丁 魚丁Q、馬鈴薯Q、九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	白玉肉羹 白蘿蔔Q、肉羹S-煮	有機 蔬菜	刺瓜鮮排湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔T、龍骨丁S		5.3	2.4	2.3	2.6	726
3/19	星期三	台式炒飯 白米、高麗菜Q、肉絲S、玉米粒Q-炒	香酥雞腿排 雞腿排S-炸	肉燥豆腐 油豆腐、絞肉S、紅蘿蔔T-煮	佛手鮮菇 佛手瓜Q、香菇Q-炒	有機 蔬菜	酸辣蛋花湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q		5.3	2.4	2.4	2.4	719
3/20	星期四	紫米飯 白米、紫米	黑椒豬排 肉排S-烤	雞絲長豆 長豆Q、雞肉絲S-炒	和風白菜 大白菜Q、木耳Q-炒	有機 蔬菜	味噌魚乾湯 味噌、豆腐、小魚乾		5.3	2.3	2.5	2.3	710
3/21	蔬食	糙米飯 白米、糙米	堅果杏菇豆腸 堅果、杏鮑菇Q、豆腸、肉片S-煮	豆薯炒蛋 涼薯Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、豆芽菜Q-炒	有機 蔬菜	皮絲冬瓜湯 冬瓜Q、皮絲		5.4	2.3	2.2	2.3	709
3/24	星期一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁燒肉 馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、肉丁S-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-煮	木耳炒高麗菜 高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔T-炒	履歷 蔬菜	青木瓜大骨湯 青木瓜Q、大骨S		5.4	2.4	2.3	2.4	724
3/25	星期二	小米飯 白米、糯小米	打拋雞丁 涼薯Q、雞丁S、九層塔-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜Q、蝦米-炒	芹菜干絲 芹菜Q、干絲-炒	有機 蔬菜	金茸三絲湯 金針菇Q、竹筍Q、肉絲S		5.3	2.4	2.4	2.3	715
3/26	星期三	炸醬刀削麵 油麵、絞肉S、碎干丁、豆芽菜	蒜香大排 肉排S-煮	海芽炒蛋 海帶芽、洋蔥Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T-炒	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機 蔬菜	南瓜雞湯 南瓜Q、雞丁S		5.5	2.3	2.2	2.4	721
3/27	星期四	蕎麥飯 白米、蕎麥	椒鹽酥魚 魚柳S*3-炸	彩椒蠔油干片 豆干片、彩椒Q-炒	冬瓜燒肉 冬瓜Q、肉片S、毛豆仁Q-煮	有機 蔬菜	綠豆燕麥湯 綠豆、燕麥		5.4	2.4	2.3	2.6	733
3/28	星期五	白米飯 白米	照燒豬肉 香菇Q、豆包、肉片S-煮	鳳梨翡翠木耳 小黃瓜Q、木耳Q、肉絲S、鳳梨片-炒	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	羅宋湯 肉片S、芹菜Q、大白菜Q、番茄Q	豆 奶	5.3	2.4	2.4	2.3	715
3/29	星期六	【親職教育日】供應統一麵包											
3/31	星期一	白米飯 白米	油腐燒雞 雞丁S、油豆腐-煮	玉米炒肉末 玉米粒Q、紅蘿蔔T、絞肉S-炒	塔香海茸 九層塔Q、海茸-炒	履歷 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q、肉絲S		5.4	2.3	2.4	2.5	723

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、林怡青