

115年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 雜糧/份	豆魚 蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與 堅果種子/份	熱量/kcal
3月2日	一	白米飯	油腐肉燥	紅絲炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶	5.5	2.6	2.2		1.0	3.0	890
3月3日	二	糙米飯	蔥油雞	韓式炒寬粉	季節時蔬	大頭菜龍骨湯		6	2.6	1.7			3.0	793
3月4日	三	玉米雞茸粥		蒸豬肉餡餅*2		粥料	水果	6	2.6	1.4	1		3.5	868
3月5日	四	芝麻飯	泰式魚丁	青花炒雞絲	有機蔬菜	味噌蛋花湯		6.7	2.5	1.7			3.0	834
3月6日	五	燕麥飯	筍乾肉丁	小瓜花生三丁	季節時蔬	蘿蔔雞湯	水果	6	3.5	1.5	1		2.5	893
3月9日	一	白米飯	打拋豬	田園雙花	有機蔬菜	芋香米粉湯		5.5	3.2	1.4			2.5	773
3月10日	二	糙米飯	蔥燒炒雞絲	玉米炒蛋	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		5.5	2.8	1.4			3.0	765
3月11日	三	古早味肉燥米粉		水煮蛋*1		酸菜肉絲湯	水果	5.5	2.5	1.3	1		3.0	800
3月12日	四	紅藜飯	紅燒排骨	鐵板豆芽	有機蔬菜	紅豆薏仁湯		5.5	3.6	2.1			2.5	820
3月13日	五	紫米飯	鹽酥雞	古早味控菜	季節時蔬	紫菜豆腐湯	水果/豆漿	5.5	2.7	1.3	1		3.0	815
3月16日	一	白米飯	藥膳肉片	紅絲炒蛋	有機蔬菜	番茄玉米湯	鮮奶	6	2.6	1.8		1.0	2.5	893
3月17日	二	糙米飯	泡菜起司燒雞	醬炒年糕	季節時蔬	大醬豆腐湯		6	3.0	1.7			3.0	823
3月18日	三	什錦飯湯		照燒翅小腿*2		飯湯料	水果	6	2.5	1.3	1		3.0	835
3月19日	四	小米飯	咖哩肉丁	客家小炒	有機蔬菜	冬瓜海芽湯		6.3	2.7	1.6			2.5	796
3月20日	五	薏仁飯	香酥雞翅*1	打拋干丁肉末	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.6	1.8	1		3.0	820
3月23日	一	白米飯	香菇肉燥	豆芽炒豆包	有機蔬菜	蒲瓜豆皮湯		5.5	2.6	1.9			2.5	740
3月24日	二	糙米飯	三杯雞	青花炒鮮魷	季節時蔬	鮮筍肉絲湯		5.5	4.2	1.6			3.0	875
3月25日	三	義式茄汁義大利麵		鮮肉包*1		玉米濃湯	水果	5.5	2.5	1.3	1		3.0	800
3月26日	四	五穀飯	鐵板豬柳	奶香豆皮燴白菜	有機蔬菜	綠豆麥片湯		5.5	2.5	1.3			3.0	740
3月27日	五	麥片飯	香酥雞腿*1	麻油燉鮮蔬	季節時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.1	1		3.0	820
3月30日	一	白米飯	壽喜燒肉片	蒸蛋	有機蔬菜	藥膳麵線湯		5.5	3.9	1.9			2.5	838
3月31日	二	糙米飯	洋蔥燒雞	冬粉絞肉	季節時蔬	味噌油腐湯		5.5	2.5	1.4			3.0	743

營養師：李偵伊

午餐秘書：

主任：

校長：

本校午餐一律供應國產豬肉食材

\*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用