

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	自來水	熱水	牛奶	果汁
3/2	一	麥片飯	蔥爆豬肉 炒：肉柳S、洋蔥Q、青蔥	沙茶豆腐煲 燒：豆腐、肉片S、金針菇Q	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、奶粉	5 2 4	2 2 4	2 2 7	2 3 0	
3/3	二	白米飯	三杯雞 炒：雞丁T、杏鮑菇Q、九層塔	菜脯炒蛋 炒：蛋Q、碎脯、紅蘿蔔Q	彩椒花椰 炒：花椰菜Q、彩椒Q	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q、菇、雞丁T	5 2 5	2 2 1	2 2 7	2 2 4	
3/4	三	肉燥麵	鐵路肉排 燒：豬排S	炸雞塊x2 炸：雞塊S	蒜香脆薯 炒：豆薯Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	季節 蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T	5 2 4	2 2 3	2 2 1	2 2 8	
3/5	四	小米飯	莊園番茄雞 煮：雞丁T、洋蔥Q、番茄Q	烤肉醬肉絲 炒：洋蔥Q、肉絲S、芝麻	奶油燉白菜 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、菇	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽、豆腐、味噌	5 2 4	2 2 4	2 2 1	2 2 6	
3/6	五	白米飯	筍干控豬腳 滷：肉丁S、豬腳S、筍干	蒜蓉燒冬粉 燒：冬粉、木耳Q、高麗菜Q	西芹雞柳 炒：雞肉T、西芹Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、肉片S	5 2 4	2 2 2	2 2 6	2 3 0	
3/9	一	黑芝麻飯	咖哩雞 煮：雞丁T、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果	清炒筍片 炒：筍、紅蘿蔔Q、木耳Q、肉片S	履歷 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q	5 2 4	2 2 4	2 2 1	2 2 5	
3/10	二	玉米飯	壽喜燒 煮：凍豆腐、菇Q	紅娘炒蛋 炒：蛋Q、紅蘿蔔Q	鐵板豆芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T、地瓜圓	5 2 5	2 2 3	2 2 6	2 3 0	
3/11	三	糙米飯	滷雞腿 滷：雞腿S	紅燒獅子頭x1 燒：獅子頭S、白菜Q	干鍋季豆 炒：敏豆Q、豆干片、肉絲S	季節 蔬菜	大滷湯 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	5 2 4	2 2 3	2 2 8	2 7 7	
3/12	四	白米飯	糖醋排骨 燒：肉丁S、排骨S、洋蔥Q	紅燒雙結 燒：海帶結、豆皮結	肉燥淋高麗 煮：高麗菜Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S、薑	5 2 4	2 2 4	2 2 1	2 2 7	
3/13	五	胚芽飯	酥炸魚柳x3 炸：虱目魚柳Q	墨西哥肉醬 燒：玉米Q、洋蔥Q、絞肉S、番茄Q、香菜	蒜香黃瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、菇	有機 蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、杏鮑菇Q、奶粉	5 2 4	2 2 3	2 2 1	2 2 8	
3/16	一	紅藜飯	蘑菇燉肉 煮：肉丁S、洋芋Q、紅蘿蔔Q、菇Q	客家小炒 炒：豆干片、肉絲S、菜脯、青蔥	薑絲冬瓜 煮：冬瓜Q、菇	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、蛋Q	5 2 4	2 2 4	2 2 5	2 6 6	
3/17	二	白米飯	鹹酥雞 炸：雞丁T	蒜醬炒黑輪 炒：黑輪Q、芝麻	五柳豆包 炒：豆包、芹Q、紅蘿蔔Q、豆薯Q、木耳Q	有機 蔬菜	結菜肉片湯 結頭菜Q、菇、肉片S	5 2 5	2 2 3	2 2 7	2 7 9	
3/18	三	肉絲炒麵	蜜汁豬排 燒：豬排S	芋泥包 蒸：芋泥包S	日式煮大根 煮：白蘿蔔Q、油豆腐、味噌、柴魚	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲、紅蘿蔔Q、肉絲S	5 2 3	2 2 5	2 2 1	2 5 4	
3/19	四	麥片飯	照燒醬肉片 炒：肉片S、洋蔥Q、彩椒Q	白醬雞蓉 煮：雞肉T、玉米Q、紅蘿蔔Q、奶粉	茼蒿花椰 炒：花椰菜Q、茼蒿	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆	5 2 4	2 2 3	2 2 1	2 6 0	
3/20	五	白米飯	香草雞腿排 燒：雞排S	番茄炒蛋 炒：蛋Q、番茄Q、洋蔥Q	蒜燒扁蒲 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	有機 蔬菜	胡椒白菜雞湯 白菜Q、菇、雞肉T	5 2 5	2 2 3	2 2 5	2 5 5	
3/23	一	白米飯	泡菜燒肉 炒：肉片S、韓式泡菜、洋蔥Q	家常油豆腐 燒：油豆腐、菇、絞肉S	香油拌黃芽 炒：黃豆芽Q、紅蘿蔔Q、海帶芽	履歷 蔬菜	蒜味三絲羹 筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、蛋Q	5 2 5	2 2 3	2 2 6	2 6 0	
3/24	二	地瓜飯	砂鍋魚煲 燒：鮭魚丁Q、凍豆腐、白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	泰式甜辣干丁 炒：豆干丁、絞肉S、洋蔥Q、九層塔	蒜香敏豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q、肉片S	5 2 4	2 2 4	2 2 2	2 6 0	
3/25	三	糙米飯	炸雞翅 炸：雞翅S	炒甜不辣 炒：甜不辣Q、小瓜Q	古早味筍干 燒：筍干、朴菜	季節 蔬菜	冰糖銀耳湯 銀耳、桂圓、枸杞	5 2 5	2 2 3	2 2 1	2 6 7	
3/26	四	白米飯	沙嗲素雞 煮：素雞、紅蘿蔔Q、花生	五香滷蛋x1 滷：蛋Q	蝦香高麗菜 炒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5 2 5	2 2 3	2 2 7	2 7 4	
3/27	五	胚芽飯	起司濃湯雞 煮：雞丁T、紅蘿蔔Q、洋芋Q、起司	玉米炒蛋 炒：蛋Q、洋蔥Q、玉米Q	佛手瓜肉片 燒：佛手瓜Q、木耳Q、肉片S	有機 蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結、肉絲S、薑	5 2 4	2 2 4	2 2 6	2 6 0	
3/28	六	3/28(六)親職教育日，提供麵包										
3/30	一	小米飯	蒜泥白肉 燒：肉片S、洋蔥Q、小瓜Q	糖醋方干 炒：四分干、百頁豆腐、彩椒Q	黑胡椒薯丁 炒：豆薯Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q、絞肉S	履歷 蔬菜	鮮蒲肉絲湯 蒲瓜Q、菇、肉絲S	5 2 3	2 2 4	2 2 6	2 3 3	
3/31	二	白米飯	塔香雞丁 炒：雞丁T、九層塔	豆干海帶絲 炒：黑干絲、海帶絲、洋蔥Q、青蔥	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、肉片S、菇	有機 蔬菜	養生冬瓜湯 冬瓜Q、肉片S、枸杞、當歸片	豆 奶	5 2 5	2 2 3	2 2 6	

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:3/31(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

食物種類	國小1~3年級	國小4~6年級	國中
全穀雜糧類	4.5 份/餐	5份/餐	5.5 份/餐
	(全穀根莖類替代品，每週不得超過 2 份)		
乳品類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆或其製品		
	(魚、肉半成品不能超過 1 份/週)		
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5份)		(深色蔬菜必須超過 2/3份)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐