

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	油	熱量
3/2	一	白飯	生薑肉片 肉片.薑.炒	雞塊*2 雞塊.炸	麻婆豆腐 豆腐.胡蘿蔔.炒	產銷履歷 鮮蔬雞蛋湯 高麗菜.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.2	2.2	2.0	678
3/3	二	地瓜飯	洋蔥雞柳 雞柳.洋蔥.炒	田園三色 玉米粒.胡蘿蔔.毛豆.炒	鐵板銀芽 豆芽菜.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍.煮		5.3	2.3	2.0	693
3/4	三	炸醬麵	五香扣肉 肉丁.煮	大白肉絲 大白菜.胡蘿蔔.肉絲.炒	鍋貼 鍋貼.蒸	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭.西谷米.煮		5.4	2.2	2.0	697
3/5	四	紫米飯	養生雞 雞丁.紅棗.炒	海帶三絲 海帶絲.白干絲.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜 茶碗蒸 雞蛋.蒸	榨菜粉絲湯 榨菜.冬粉.煮		5.3	2.3	2.0	693
3/6	五	糙米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚.蒸	肉絲甘藍 肉絲.高麗菜.炒	有機蔬菜 乾丁小魚 豆乾丁.小魚乾.炒	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.2	2.2	2.0	678
3/9	一	白飯	糖醋肉片 肉片.洋蔥.炒	鐵板油豆腐 油豆腐.胡蘿蔔.炒	產銷履歷 螞蟥上樹 冬粉.胡蘿蔔.炒	芹香白玉湯 芹菜.白蘿蔔.煮		5.3	2.2	2.0	685
3/10	二	小米飯	宮保雞丁 雞丁.馬鈴薯.炒	玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋.炒	有機蔬菜 香菇白花 香菇.白花菜.炒	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮	水果	5.3	2.2	2.0	690
3/11	三	肉燥飯	鐵路大排 大排.煮	杏菇鮮蔬 杏鮑菇.四季豆.炒	季節蔬菜 塔香甜條 九層塔.甜不辣.炒	綠豆湯 綠豆.煮		5.4	2.2	2.0	697
3/12	四	黑芝麻飯	椒鹽魚柳條 魚柳條.炸	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉.炒	有機蔬菜 針菇白玉 金針菇.白蘿蔔.炒	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋.胡蘿蔔.煮		5.3	2.3	2.0	693
3/13	五	白飯	海結燒肉 肉丁.海帶結.煮	蔥拌豆干 豆干.青蔥.煮	有機蔬菜 蛋酥高麗 雞蛋.高麗菜.胡蘿蔔.炒	鮮筍湯 竹筍.煮		5.2	2.3	2.0	686
3/16	一	白飯	烤雞翅 雞翅.烤	洋蔥豆包 洋蔥.胡蘿蔔.豆包.炒	產銷履歷 玉米肉末 玉米粒.絞肉.炒	大滷湯 竹筍.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳.煮		5.3	2.3	2.0	693
3/17	二	麥片飯	麻油肉片 肉片.高麗菜.炒	乾丁絞肉 豆乾丁.絞肉.炒	有機蔬菜 什錦三鮮 白蘿蔔.胡蘿蔔.肉絲.煮	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁.煮		5.3	2.2	2.0	690
3/18	三	義大利麵	醬燒雞腿 雞腿.煮	豆沙包 豆沙包.蒸	季節蔬菜 肉絲青花 肉絲.青花.炒	銀耳枸杞湯 白木耳.枸杞.煮		5.3	2.2	2.0	690
3/19	四	紫米飯	虱目魚排 虱目魚排.炸	香菇鮮瓜 香菇.冬瓜.炒	有機蔬菜 番茄豆腐蛋 番茄.豆腐.雞蛋.炒	日式海芽湯 海帶芽.味噌.煮		5.2	2.3	2.0	686
3/20	五	糙米飯	洋芋燒肉 肉片.馬鈴薯.煮	芋香大白 芋頭.大白菜.胡蘿蔔.炒	有機蔬菜 紅燒獅子頭 獅子頭.紅燒	三絲蔬菜湯 竹筍.胡蘿蔔.木耳.煮		5.4	2.3	2.0	704
3/23	一	白飯	烤雞排 雞排.烤	豆干毛豆 豆干.毛豆.炒	產銷履歷 甘藍肉絲 高麗菜.肉絲.炒	鮮蔬蛋花湯 大白菜.胡蘿蔔.雞蛋.煮		5.2	2.3	2.0	686
3/24	二	地瓜飯	筍乾燒肉 肉丁.筍乾.煮	日式關東煮 白蘿蔔.玉米段.海帶結.煮	有機蔬菜 蒸蛋 雞蛋.蒸	銀芽鮮蔬湯 豆芽菜.木耳.煮	豆奶	5.3	2.2	2.0	690
3/25	三	香鬆飯	鹹酥雞 雞丁.九層塔.炸	肉絲四季 肉絲.四季豆.炒	季節蔬菜 彩繪福州丸 福州丸.玉米粒.胡蘿蔔.煮	地瓜芋圓湯 地瓜.芋圓.煮		5.4	2.2	2.0	697
3/26	四	麥片飯	壽喜燒 肉片.洋蔥.炒	針菇豆腐 金針菇.豆腐.煮	有機蔬菜 白醬洋芋 馬鈴薯.胡蘿蔔.炒	海菜蛋花湯 海菜.雞蛋.煮		5.3	2.3	2.0	693
3/27	五	紅藜飯	紅燒魚丁 魚丁.高麗菜.煮	油瓜炒肉 油瓜.絞肉.炒	有機蔬菜 銀芽三絲 豆芽菜.胡蘿蔔.木耳.炒	白玉菇菇湯 白蘿蔔.香菇.煮		5.2	2.3	2.0	686
3/30	一	白飯	滷雞翅 雞翅.滷	麻辣燙 年糕.金針菇.高麗菜.豆皮.煮	產銷履歷 玉米炒蛋 玉米粒.雞蛋.炒	冬瓜薑絲湯 冬瓜.薑絲.煮		5.4	2.3	2.0	700
3/31	一	薏仁飯	鐵板豬柳 豬柳.洋蔥.炒	香菇油豆腐 香菇.油豆腐.炒	有機蔬菜 燴什錦 白蘿蔔.胡蘿蔔.肉絲.燴	羅宋湯 高麗菜.番茄.馬鈴薯.煮		5.3	2.3	2.0	693

*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。