



日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
3月1日	三	白飯	味噌燒肉	嫩蛋花椰	全家福(註1)	炒小白菜	酸菜豬血湯		5.8	3.0	2.5	3.0		828.5
3月2日	四	白飯	三杯雞	泰式拌什錦	咖哩什錦	炒油菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	3.3	2.8	3.0	1.0	897.5
3月3日	五	黑芝麻飯	鹹酥排骨	日式蒸蛋	韓式泡菜鍋	炒青江菜	現切水果茶		6.4	3.2	2.0	3.0		873.0
3月6日	一	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹	小虱目魚排1塊	季節時蔬	筍片龍骨湯		5.5	3.2	2.1	3.0		812.5
3月7日	二	糙米飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	螞蟻上樹	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0	3.0	1.0	884.5
3月8日	三	赤肉羹麵	韓式雞丁	家常豆腐	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	赤肉羹麵湯料		5.5	3.7	2.0	3.0		847.5
3月9日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註2)	蒸鍋貼2個	季節時蔬	南瓜排骨湯	水果	5.5	3.2	2.3	3.0	1.0	877.5
3月10日	五	白飯	蠔油雞丁	海帶滷百頁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	桂圓綠豆蒜		6.4	3.2	2.0	3.0		873.0
3月13日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	涼薯龍骨湯		6.1	3.4	2.2	3.0		872.0
3月14日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註3)	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1	3.0	1.0	878.5
3月15日	三	什錦炒米粉	香酥粉雞排	茄汁滑蛋豆腐	蒸肉包1粒	季節時蔬	冬瓜大骨湯		6.0	3.1	2.3	3.0		845.0
3月16日	四	白飯	蘿蔔燒肉	客家小炒	沙茶魷魚羹	季節時蔬	四神湯	水果	5.7	3.1	2.5	3.0	1.0	889.0
3月17日	五	白飯	咖哩雞丁	雙色炒蛋	麥克雞塊2塊	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.0	2.4	3.0		812.0
3月20日	一	白飯	泰式椒麻雞	玉米肉末	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	南瓜排骨湯		6.1	3.4	2.2	3.0		872.0
3月21日	二	五穀飯	泡菜炒肉片	芝麻醬拌什錦	燒賣2粒	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1	3.0	1.0	878.5
3月22日	三	白飯	碎米雞丁	三喜魷丁	滷黑輪條1條	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		6.0	3.2	2.5	3.0		857.5
3月23日	四	白飯	京醬肉片	菜脯炒蛋	紅燒獅子頭	季節時蔬	枸杞雞湯	水果	5.7	3.3	2.1	3.0	1.0	894.0
3月24日	五	白飯	香滷雞塊 + 芋頭蛋糕捲*1	咖哩魚蛋	塔香豆腐	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6	3.0		882.5
3月25日	六	白飯	黑胡椒燉肉	小黃瓜炒肉片	什錦炒冬粉	季節時蔬	冬菜雞湯		5.5	3.2	2.1	3.0		812.5
3月27日	一	白飯	義式紙包雞	洋蔥炒肉片	滷油豆腐1塊	季節時蔬	鮮菇排骨湯		5.7	3.0	2.0	3.0		809.0
3月28日	二	小米飯	東坡肉	玉米炒毛豆	小花枝排塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.9	2.0	3.0	1.0	861.5
3月29日	三	義大利麵	魷魚排	家常豆腐	榨菜炒肉絲	茶葉蛋1粒	季節時蔬		5.9	3.4	1.7	3.0		845.5
3月30日	四	白飯	豆豉燒肉	大黃瓜炒魚丸	芝麻球2粒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.7	3.3	2.1	3.0	1.0	894.0
3月31日	五	白飯	鐵板雞	麻香高麗菜煲	豆干炒肉絲	季節時蔬	芋香西米露		6.1	3.3	2.5	3.0		872.0

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為特色餐

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商-1.油:美食家2.黑麻油:多吉師3.烏醋、白醋:般盛4.鹽:台鹽5.糖:台糖6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:可美特8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:味王

註1: 大黃瓜,貢丸,紅蘿蔔,鮑魚菇

註2: 高麗菜,筍干,燕餃,紅蘿蔔,香菇

註3: 黑輪,米血

