

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	五	白飯	冬瓜燒雞	日式蒸蛋	韓式泡菜鍋(註1)	季節時蔬	現切水果茶	水果	5.0	3.2	2.0		3.0	1.0	835
3月4日	一	白飯	宮保雞丁	沙茶魷魚羹	小黃瓜炒黑輪	季節時蔬	涼薯龍骨湯		5.5	3.4	2.1		3.0		828
3月5日	二	糙米飯	蒜泥白肉	芹香炒豆包	螞蟻上樹	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	885
3月6日	三	大滷麵	韓式雞丁	家常豆腐	白米珍珠丸1粒	季節時蔬			6.0	3.7	2.0		3.0		883
3月7日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註2)	蒸鍋貼2個	季節時蔬	香菇雞湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
3月8日	五	白飯	蠔油雞丁	海帶滷百頁	番茄炒蛋	季節時蔬	綠豆湯		6.4	3.2	2.0		3.0		873
3月11日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	筍片龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
3月12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	879
3月13日	三	鮪魚炒飯	蔥燒豬排	培根花椰	滷味	季節時蔬	冬瓜大骨湯		5.8	3.0	2.2		3.0		821
3月14日	四	白飯	蘿蔔燒肉	客家小炒	蛋酥燴肉羹	季節時蔬	四神湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
3月15日	五	白飯	咖哩雞丁	雙色炒蛋	小花枝排塊	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.2	2.4		3.0		827
3月18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
3月19日	二	五穀飯	泡菜炒肉片	芝麻醬拌什錦	菜脯炒豆干	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.5	3.0	2.1		3.0	1.0	858
3月20日	三	白飯	碎米雞丁	培根白菜	塔香豆腐	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		5.9	3.2	2.5		3.0		851
3月21日	四	白飯	京醬肉片	洋蔥炒蛋	滷黑輪條1條	季節時蔬	枸杞雞湯		5.7	3.3	2.1		3.0		834
3月22日	五	白飯	香滷雞塊 +芋頭蛋糕捲*1	咖哩魚蛋	三喜魷丁	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		883
3月25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
3月26日	二	小米飯	東坡肉	玉米炒毛豆	麥克雞塊2塊	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.9	2.0		3.0	1.0	862
3月27日	三	鍋燒泡飯	香酥雞翅	鮮蔬炒肉絲	蒸奶黃包1粒	季節時蔬			6.2	3.3	2.0		3.0		867
3月28日	四	白飯	豆豉燒肉	大黃瓜炒蟹味棒	魷魚丸1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯		5.5	3.3	2.1		3.0		820
3月29日	五	白飯	瓜子雞丁	紅蘿蔔炒蛋	什錦炒冬粉	季節時蔬	芋香西米露		5.9	3.2	2.1		3.0		841

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為特色餐

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:穀盛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

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

註1:豆腐,高麗菜,泡菜,熱狗,年糕

註2: 高麗菜,筍干,燕餃,紅蘿蔔,香菇,龍骨

註3: 黑輪,米血