



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	二	白飯	香料干烹雞	四季豆炒肉絲	開陽豆腐	炒空心菜	鮮菇昆布湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	884.5
3月2日	三	白飯	泰式打拋肉	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3日	四	小米飯	三杯雞	泰式拌什錦	日式蒸蛋	炒油菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	3.3	2.8		3.0	1.0	897.5
3月4日	五	白飯	鹹酥排骨	咖哩什錦	韓式泡菜鍋	炒青江菜	水果茶		6.4	3.2	2.0		3.0		873.0
3月7日	一	白飯	宮保雞丁	蛋酥燴肉羹	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	筍片龍骨湯		5.5	3.2	2.1		3.0		872.5
3月8日	二	糙米飯	蒜泥白肉	芹香甜不辣	麥克雞塊2塊	炒小白菜	關東煮湯	水果	5.6	3.3	2.0		3.0	1.0	884.5
3月9日	三	白飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	雞米花6塊	炒大陸妹	肉骨茶湯		5.5	3.7	2.0		3.0		847.5
3月10日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註2)	蒸鍋貼2個	炒青江菜	枸杞雞湯	水果	5.5	3.2	2.3		3.0	1.0	877.5
3月11日	五	白飯	韓式雞丁	海帶滷百頁	白米珍珠丸1粒	炒小白菜	綠豆湯		6.1	3.3	2.5		3.0		872.0
3月14日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	炒大陸妹	涼薯龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872.0
3月15日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註3)	炒小白菜	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	878.5
3月16日	三	什錦炒米粉	香酥粉雞排	茄汁滑蛋豆腐	蒸肉包1粒	炒菠菜	冬瓜大骨湯		6.0	3.1	2.3		3.0		845.0
3月17日	四	白飯	鍋耙燒肉	雙色炒蛋	沙茶魷魚羹	炒油菜	四神湯	水果	5.7	3.1	2.5		3.0	1.0	889.0
3月18日	五	白飯	咖哩雞丁	客家小炒	小蝦排1塊	炒小白菜	檸檬山粉圓		5.6	3.0	2.4		3.0		812.0
3月21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22日	二	白飯	泡菜炒肉片	螞蟻上樹	滷翅小腿1隻	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23日	三	白飯	碎米雞丁	三喜雞丁	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24日	四	五穀飯	京醬肉片	芝麻醬拌什錦	紅燒獅子頭	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	5.7	3.3	2.1		3.0	1.0	894.0
3月25日	五	白飯	香酥雞翅 + 芋頭蛋糕捲	咖哩魚蛋	菜脯炒蛋	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		882.5
3月28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		869.0
3月29日	二	黑芝麻飯	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	861.5
3月30日	三	義大利麵	魷魚排	家常豆腐	榨菜炒雞絲	茶葉蛋1粒	季節時蔬		6.5	3.1	1.6		3.0		862.5
3月31日	四	白飯	鐵板雞	雙色炒蛋	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

◎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: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

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

