



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3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4日	二	糙米飯	蒜泥白肉	茄汁洋蔥豆包	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5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6日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	什錦燴菜(註1)	小花枝排塊	季節時蔬	香菇雞湯		5.9	3.2	2.3		3.0		846
3月7日	五	小米飯	蠔油雞丁	海帶滷百頁	玉米炒蛋	季節時蔬	綠豆湯		6.4	3.2	2.0		3.0		873
3月10日	一	白飯	豆乳雞	宮保高麗	五香肉燥	季節時蔬	南瓜排骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
3月11日	二	薏仁飯	梅干扣肉	海帶三絲	椒鹽雙拼(註2)	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	879
3月12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
3月13日	四	白飯	咖哩雞丁	蛋酥燴肉羹	蒸鍋貼2個	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
3月14日	五	糙米飯	蘿蔔燒肉	洋蔥炒蛋	豆干炒肉片	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.6	3.2	2.4		3.0		827
3月17日	一	白飯	碎米雞丁	玉米肉末	塔香豆腐	季節時蔬	筍片龍骨湯		6.1	3.4	2.2		3.0		872
3月18日	二	五穀飯	蠔油肉片	芝麻醬拌什錦	菜脯炒豆干	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	3.0	2.1		3.0	1.0	879
3月19日	三	白飯	泰式椒麻雞	培根白菜	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	四神湯		5.9	3.2	2.5		3.0		851
3月20日	四	白飯	京醬肉片	涼薯炒蛋	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21日	五	燕麥飯	香滷雞塊+草莓口味蛋糕*1	咖哩魚蛋	扁蒲炒肉絲	季節時蔬	紅豆湯		6.0	3.5	2.6		3.0		883
3月24日	一	白飯	瓜子雞丁	花椰菜炒火腿	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25日	二	小米飯	東坡肉	玉米炒毛豆	麥克雞塊3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26日	三	紅燒豬肉麵	魷魚排	家常豆腐	海帶根炒雞肉	季節時蔬			5.9	3.4	1.7		3.0		846
3月27日	四	白飯	豆豉燒肉	什錦炒冬粉	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28日	五	薏仁飯	義式紙包雞	紅蘿蔔炒蛋	大黃瓜炒蟹味棒	季節時蔬	芋香西米露		5.9	3.2	2.1		3.0		841
3月31日	一	白飯	泰式打拋肉	小黃瓜炒魷魚	關東煮(註3)	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.7	3.0	2.0		3.0	1.0	869

◎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:泰山2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:味丹6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:不倒翁8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:高麗菜.魚丸.筍干.杏鮑菇.紅蘿蔔.龍骨.木耳

註2:黑輪.米血

註3:白蘿蔔.黑輪.魚丸.紅蘿蔔

