

| 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  | 鯖魚炒飯 | 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+草莓口味蛋糕捲*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  | 鍋燒泡飯 | 香酥雞翅           | 榨菜炒肉絲    | 蒸奶黃包1粒   | 季節時蔬 |        |    | 6.2      | 3.3      | 2.0    |        | 3.0         |        | 867    |
| 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:小鷹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

