

人數:2938

日期	星期						主食類	蛋豆腐肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量	
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份		
3/1	二	薏仁飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,乾木耳,大白菜,蔥,沙茶醬	韓風馬鈴薯 馬鈴薯,胡蘿蔔,鮑菇頭,海帶芽,白芝麻	應時青菜	結頭菜大骨湯 結頭菜,胡蘿蔔,大骨		3.7	2.1	1.2		2.2		544
3/2	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	金菇燴雙腐 金針菇,板豆腐,乾木耳,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.8	2.0	0.9		2.5		555
3/3	四	燕麥飯	五香豆干燒肉 肉角,四分干,胡蘿蔔,冬瓜,海帶結	味噌燉時蔬 花椰菜,胡蘿蔔,白蘿蔔,味噌	活力時蔬	蔬菜粉絲湯 乾木耳,胡蘿蔔,大白菜,冬粉		3.2	1.7	1.7		2.5		507
3/4	五	特餐	金瓜滑蛋什錦粥 絞肉,雞蛋,香菇,胡蘿蔔,南瓜,高麗菜	炸雞排 無骨雞排	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		4.0	1.9	0.8		2.5		554
3/7	一	小米飯	肉骨茶燉肉 肉角,凍豆腐,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	蛋酥白菜 洗選蛋,結球白菜,乾木耳,金針菇,胡蘿蔔	可口時蔬	玉米大骨湯 玉米,胡蘿蔔,大骨		3.3	2.0	1.4		2.5		527
3/8	二	薏仁飯	豆豉雞丁 帶骨雞胸丁,骨腿丁,四分干,豆豉,胡蘿蔔,洋葱	玉米鮮蔬 胡蘿蔔,小黃瓜,玉米粒,絞肉,豆蓉	風味時蔬	冬瓜魚丸湯 冬瓜,虱目魚丸	鮮奶	3.5	2.1	1.2		2.2	1	632
3/9	三	五穀飯	海味蒸蛋 洗選蛋,香菇,胡蘿蔔,海帶芽	福菜油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,福菜,薑絲	應時青菜	綠豆西米露 綠豆,西谷米		3.7	2.0	0.7		2.5		538
3/10	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,洋蔥,肉角,胡蘿蔔	韓式泡菜炒豆干 豆干片,高麗菜,肉片,泡菜	活力時蔬	白玉大骨湯 白蘿蔔,大骨	水果	3.3	2.1	1.5	1	2.5		600
3/11	五	特餐	蕃茄肉醬麵 馬鈴薯,蕃茄,洋蔥,白油麵,義式香料,絞肉	炸雞塊 麥克雞塊*2	元氣食蔬	玉米濃湯 玉米粒,南瓜,胡蘿蔔		3.6	1.8	0.9		2.5		523
3/14	一	小米飯	薑燒豬肉片 肉片,高麗菜,薑末,紅蘿蔔,白芝麻,洋蔥	塔香豆干 豆干片,豆蓉,胡蘿蔔,九層塔,生香菇	風味時蔬	番茄蛋花湯 蕃茄,洗選蛋		3.6	2.0	1.4		2		526
3/15	二	薏仁飯	瓜仔肉 碎乾丁,紅蔥,絞肉,胡蘿蔔,櫻花瓜,洋蔥	培根雙花 培根,青花菜,白花菜,乾木耳	可口時蔬	日式柴魚湯 白蘿蔔,柴魚片,小四角油腐		3.0	2.2	1.7		2		507
3/16	三	五穀飯	義式炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,洋葱,青椒,義大利香料	豆干滷海結 四分干,海帶結,白蘿蔔	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	2.0	1.2		1.8		526
3/17	四	燕麥飯	糖醋魚丁 水鯊魚丁,馬鈴薯,青椒,胡蘿蔔,鳳梨罐	白菜粉絲煲 冬粉,肉絲,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,青蔥	水果	3.3	1.9	1.3	1	1.8		551
3/18	五	特餐	麵線糊 紅麵線,胡蘿蔔,金針菇,魚羹,乾木耳,高麗菜	滷排骨 帶骨大排	風味時蔬	銀絲卷 銀絲卷		3.1	1.9	1.0		3		525
3/21	一	小米飯	麻婆絞肉豆腐 絞肉,板豆腐,青蔥,洋蔥,豆瓣醬	開陽什錦 大白菜,紅蘿蔔,乾木耳,開陽	可口時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.6		1.8		479
3/22	二	薏仁飯	瓜仔雞 丁,帶骨雞胸丁,冬瓜,麻油瓜,胡蘿蔔,洋蔥,五	綜合滷味 四分干,黑輪,白蘿蔔,玉米條	風味時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,大骨,當歸,枸杞	鮮奶	3.5	2.1	1.3		1.8		519
3/23	三	五穀飯	玉米炒蛋 玉米粒,洗選蛋,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	應時青菜	地瓜圓甜湯 地瓜,地瓜圓		4.0	1.8	0.7		2.5		545
3/24	四	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,青蔥,洋蔥,胡蘿蔔	關東煮 甜條,紅蘿蔔,白蘿蔔,小四角油腐,柴魚片	風味時蔬	海芽味噌湯 乾海芽,小魚乾,味噌	水果	3.0	2.1	1.3	1	1.8		544
3/25	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯	滷蛋 滷蛋	元氣食蔬	鮮筍大骨湯 去殼鮮筍,大骨		2.8	2.0	1.1		1.8		450
3/28	一	小米飯	沙茶魚丁 水鯊魚丁,凍豆腐,大白菜,沙茶醬	培根洋芋 馬鈴薯,培根,乾木耳,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,		3.7	1.9	1.1		2.5		544
3/29	二	薏仁飯	玉米肉末 胡蘿蔔,絞肉,洋蔥,玉米粒,蔥	開陽炒甘藍 開陽,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	鮮蔬油片湯 油片絲,大白菜,柴魚片		3.4	1.8	1.4		2.5		521
3/30	三	五穀飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	什錦炒干片 豆干片,香菇,白蘿蔔,胡蘿蔔	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓		3.7	2.0	1.2		2.5		550
3/31	四	燕麥飯	味噌燒肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,高麗菜,味噌	柴魚燉時蔬 小四角油腐,白蘿蔔,玉米,海帶結,柴魚片	活力時蔬	鮮瓜魚羹湯 大黃瓜,魚羹	水果	3.1	2.3	1.2	1	2.5		591
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數23日 菜單提供：藝慶企業有限公司														