

人數:67

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	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	五	特餐	素炸醬麵 白油麵,碎乾丁,甜麵醬,馬鈴薯,三色丁,青花菜	滷豆包*1 豆包*1	元氣食蔬	榨菜豆腐湯 豆腐,豆萵,去水榨菜		3.2	2.1	0.8		2.6		517
3/4	一	小米飯	素肚咖哩 素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇	可口時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,洋蔥,芹菜		3.3	1.8	1.5		2.2	1	597
3/5	二	糙米飯	京醬木絲 黃干絲,甜椒,生木耳,胡蘿蔔,甜麵醬	飄香滷味 白蘿蔔,杏鮑菇,玉米條,胡蘿蔔	應時青菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁	鮮奶	3.5	2.1	1.3		2.2		534
3/6	三	紅豆飯	紅娘鮮菇炒蛋# 洗滌蛋,胡蘿蔔,鴻喜菇	塔香油豆腐 鮑菇頭,小四角油腐,小黃瓜,九層塔	元氣食蔬	綠豆西米露湯 綠豆,西米露,二砂糖	豆漿	3.8	2.0	0.9		2.5	1	647
3/7	四	燕麥飯	三杯素雞丁 素雞丁,鮑菇頭,馬鈴薯,四分干,九層塔	鮮菇燒冬瓜# 冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,袖珍菇,雞腳泡	活力時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,肉絲		3.2	2.1	1.5	1	2.4		587
3/8	五	特餐	白醬義大利麵 白油麵,玉米筍,青花菜,杏鮑菇,毛豆,素肉粒	滷大四角油腐 大四角油腐*1	風味時蔬	白菜番茄湯 大白菜,番茄		2.7	1.9	1.2		2.4		469
3/11	一	小米飯	咖哩烤麩# 烤麩,紅蘿蔔,馬鈴薯,毛豆仁	南瓜麵輪# 麵輪,三色丁,南瓜	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		3.9	2.1	0.8		2.4		563
3/12	二	糙米飯	◎安東燉素肚# 素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔,冬粉,白芝麻	素炒雙花 青花菜,白花菜,油片絲	應時青菜	白菜油腐湯 油豆腐,白菜		3.5	2.0	1.3		2.2		531
3/13	三	薏仁飯	玉米炒蛋 玉米粒,洗滌蛋,胡蘿蔔	鮮蔬燒素雞 素雞,結頭菜,胡蘿蔔,香菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	2.0	0.9		2.6		562
3/14	四	燕麥飯	無錫花干# 蘭花干,青椒,紅椒,豆萵	脆薯皮酥 馬鈴薯,皮酥,木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲	水果	3.7	1.9	1.0	1	2.2		589
3/15	五	特餐	*塔香素魷魚沙茶麵# 白油麵,蒜蓉魷魚,角螺,大白菜,脆筍絲,金針菇,木耳	素魚排*1 魚排*1	風味時蔬	X		2.4	1.9	1.2		2.2		442
3/18	一	小米飯	蘿蔔燒豆腸 豆腸,白蘿蔔,胡蘿蔔,杏鮑菇	高麗麵筋# 高麗菜,麵筋泡,胡蘿蔔,木耳	活力時蔬	鮮蔬油片湯 油片絲,大白菜		3.0	2.5	1.5		2.3		537
3/19	二	糙米飯	坦都里素雞丁# 素雞丁,馬鈴薯,鴻喜菇,胡蘿蔔,咖哩粉,檸檬汁	豆瓣四色 玉米粒,豆乾丁,胡蘿蔔,素肉粒	應時青菜	白玉玉筍湯# 白蘿蔔,玉米筍	鮮奶	3.7	2.1	1.1		2.2	1	643
3/20	三	紫米飯	香菇蒸蛋 洗滌蛋,香菇	五香滷味 四分干,海帶結,白蘿蔔,五香粉	元氣食蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.7	2.0	0.9		2.5		549
3/21	四	燕麥飯	韓式泡菜素肚 素肚,高麗菜,素泡菜,紅蘿蔔	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,木耳,紅蘿蔔,碎干丁,角螺	可口時蔬	味噌鮮菇湯 味噌,生香菇,白蘿蔔		3.7	2.0	1.5		2.3		544
3/22	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,皮酥,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	紅燒麵排*1 紅燒麵排*1	元氣食蔬	冰心地瓜*1 冰心地瓜*1		2.5	1.8	1.0		2.5		448
3/25	一	小米飯	麻油黑干 黑豆干,胡蘿蔔,杏鮑菇,甜椒	花干燒冬瓜# 蘭花干,冬瓜,胡蘿蔔,木耳	風味時蔬	酸菜凍腐湯 酸菜,凍豆腐		3.0	2.4	1.4		2.5		535
3/26	二	糙米飯	馬鈴薯燒豆腸 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔	玉米鮮蔬 胡蘿蔔,小黃瓜,玉米粒,豆萵	可口時蔬	當歸綠線湯 紅綠線,高麗菜,當歸,枸杞		3.9	2.0	1.0		2.2		543
3/27	三	薏仁飯	義式鮮蔬炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青椒,馬鈴薯,羅勒香料	沙茶油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,素沙茶醬	應時青菜	冬瓜山粉圓 冬瓜塊,山粉圓		3.1	2.0	0.8		2.2		490
3/28	四	燕麥飯	黑胡椒素雞 素雞,黑胡椒,胡蘿蔔,山藥	素黑輪黃瓜 大黃瓜,素黑輪,彩椒,紅蘿蔔	活力時蔬	鮮筍豆腐湯 鮮筍,豆腐	水果	3.3	1.8	1.5	1	2.2		565
3/29	五	特餐	*麵線糊 棕色麵線,油片絲,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,木耳	全素排*1 全素排*1	元氣食蔬	刈包*1 刈包*1		3.1	1.8	0.9		3.0		511

- 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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。
- 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。

菜單提供：藝慶企業有限公司