

人數:2566

| 日期                      | 星期                                                             | 主 食 類 |                                        |                              |      |                           |        | 蔬 菜 類 |     |     |   |     | 水果類 | 油脂類 | 奶類/豆類 | 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   |     |     |       |       |
| 3/3                     | 一                                                              | 薏仁飯   | 地瓜燒肉<br>胡蘿蔔,肉角,地瓜,洋蔥                   | 鮮菇高麗菜<br>香菇,高麗菜,芹菜           | 有機蔬菜 | 味噌油腐湯<br>乾海芽,小四角油腐,味噌     |        | 3.6   | 2.0 | 1.4 |   | 2.4 |     |     |       | 544   |
| 3/4                     | 二                                                              | 麥片飯   | 飄香肉燥<br>絞肉,洋蔥,鮑菇頭,碎干丁,絞紅蔥              | 魚羹燴冬瓜<br>冬瓜,三色丁,乾木耳,魚羹       | 應時青菜 | 酸菜粉絲湯<br>酸菜,豆薯,冬粉,薑絲      | 鮮奶(竹新) | 3.6   | 2.0 | 1.6 |   | 2.5 | 1   |     |       | 650   |
| 3/5                     | 三                                                              | 糙米飯   | 紅娘炒蛋<br>洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥                     | 塔香油腐<br>菇頭,小三角油豆腐,小黃瓜,九層塔,薑片 | 元氣食蔬 | 仙草花生仁湯#<br>粉圓,熟花生,仙草汁,薏仁  |        | 3.6   | 1.9 | 0.9 |   | 2.8 |     |     |       | 548   |
| 3/6                     | 四                                                              | 燕麥飯   | 麻油雞丁<br>雞胸丁,骨髓丁,老薑,凍豆腐,枸杞,豆薯           | 玉米三色<br>玉米粒,茶豆仁,白蘿蔔,胡蘿蔔      | 活力時蔬 | 番茄蛋花湯<br>番茄,雞蛋,蔥          | 水果(新)  | 3.3   | 2.0 | 1.2 | 1 | 2.5 |     |     |       | 586   |
| 3/7                     | 五                                                              | 特餐    | 麵線糊<br>麵線,肉絲,金針菇,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,柴         | 滷雞翅<br>雞翅*1                  | 元氣食蔬 | 芝麻包<br>芝麻包*1              |        | 3.3   | 2.2 | ### |   | 2.5 |     |     |       | #REF! |
| 3/10                    | 一                                                              | 薏仁飯   | 京醬肉絲<br>肉絲,黃干絲,小黃瓜,甜麵醬                 | 飄香滷味<br>白蘿蔔,黑輪,玉米條,青蔥        | 應時青菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜,馬鈴薯,洋蔥,火腿丁     |        | 3.6   | 2.1 | 1.2 |   | 2.5 |     |     |       | 555   |
| 3/11                    | 二                                                              | 麥片飯   | *咖哩魚丁<br>魚丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉             | 黃瓜燴油片絲<br>大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇    | 可口時蔬 | 羅宋湯<br>番茄,高麗菜,洋蔥,芹菜       |        | 3.3   | 1.8 | 1.6 |   | 3.0 |     |     |       | 540   |
| 3/12                    | 三                                                              | 糙米飯   | 番茄炒蛋<br>洗選蛋,番茄,青蔥                      | 海味干絲<br>白干絲,海帶絲,胡蘿蔔          | 元氣食蔬 | 綠豆西米露湯<br>綠豆,西米露,二砂糖      | 履歷豆漿   | 3.8   | 2.7 | 1.2 |   | 2.8 |     |     |       | 618   |
| 3/13                    | 四                                                              | 燕麥飯   | 玉米燒雞<br>雞胸丁,骨髓丁,玉米條,小四角油腐              | *開陽燒白玉#<br>白蘿蔔,紅蘿蔔,乾木耳,開陽    | 活力時蔬 | 冬瓜枸杞湯<br>冬瓜,枸杞,肉絲         |        | 3.2   | 1.9 | 1.5 |   | 2.5 |     |     |       | 517   |
| 3/14                    | 五                                                              | 特餐    | 番茄義大利麵<br>白油麵,番茄,杏鮑菇,洋蔥,絞肉,餅乾丁,馬鈴薯     | 滷雞腿排*1<br>雞腿排*1              | 風味時蔬 | 鮮蔬湯<br>大白菜,胡蘿蔔,乾木耳        |        | 3.2   | 2.2 | 1.3 |   | 2.5 |     |     |       | 530   |
| 3/17                    | 一                                                              | 薏仁飯   | 麻婆絞肉豆腐<br>絞肉,板豆腐,青蔥,洋蔥,豆瓣醬             | 高麗菜肉絲<br>高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,乾木耳      | 可口時蔬 | 海芽金菇湯<br>金針菇,乾海芽          |        | 3.1   | 2.0 | 1.3 |   | 2.5 |     |     |       | 513   |
| 3/18                    | 二                                                              | 麥片飯   | 馬鈴薯燒雞<br>清胸丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔                | 蛋酥白菜<br>洗選蛋,大白菜,胡蘿蔔,青蔥       | 應時青菜 | 蘿蔔油腐湯<br>白蘿蔔,小四角油腐        | 鮮奶(竹新) | 3.4   | 1.9 | 1.6 |   | 3.0 | 1   |     |       | 647   |
| 3/19                    | 三                                                              | 糙米飯   | 玉米炒蛋<br>雞蛋,玉米粒,青蔥                      | 什錦干片<br>豆干片,豆薯,胡蘿蔔,芹菜        | 元氣食蔬 | 紅豆紫米湯<br>紅豆,紫米            |        | 4.2   | 1.9 | 0.9 |   | 2.8 |     |     |       | 584   |
| 3/20                    | 四                                                              | 燕麥飯   | 沙茶肉片<br>肉片,洋蔥,胡蘿蔔,結球白菜,沙茶醬             | 培根燒南瓜<br>培根,南瓜,青蔥            | 可口時蔬 | 味噌豆腐湯<br>洋蔥,豆腐,味噌         | 水果(新)  | 3.0   | 2.0 | 1.1 | 1 | 2.5 |     |     |       | 563   |
| 3/21                    | 五                                                              | 特餐    | 炸醬麵<br>白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉           | 滷豬排<br>帶骨大排*1                | 元氣食蔬 | 鮮菇豆薯湯<br>香菇,豆薯            |        | 2.8   | 2.3 | 1.1 |   | 2.5 |     |     |       | 505   |
| 3/24                    | 一                                                              | 薏仁飯   | 蘿蔔燒肉<br>肉角,白蘿蔔,胡蘿蔔                     | 冬瓜燴珍珠<br>魚丸,冬瓜,茶豆,木耳         | 活力時蔬 | 黃瓜油片湯<br>油片絲,大黃瓜          |        | 2.5   | 2.0 | 1.9 |   | 3.0 |     |     |       | 504   |
| 3/25                    | 二                                                              | 麥片飯   | *韓式泡菜鮮魚#<br>魚丁,洋蔥,韓式泡菜,結球白菜            | 豆瓣四色<br>玉米粒,豆乾丁,豆薯,絞肉,青蔥     | 應時青菜 | 雙鮮羅湯<br>白蘿蔔,胡蘿蔔,芹菜        |        | 3.3   | 2.0 | 1.3 |   | 2.5 |     |     |       | 528   |
| 3/26                    | 三                                                              | 糙米飯   | 香菇蒸蛋<br>洗選蛋,香菇                         | 蜜汁干丁#<br>四分干,海帶結,白蘿蔔         | 元氣食蔬 | 冬瓜山粉圓<br>山粉圓,冬瓜磚          |        | 3.1   | 2.8 | 0.9 |   | 2.8 |     |     |       | 574   |
| 3/27                    | 四                                                              | 燕麥飯   | 紅燒雞丁<br>清胸丁,鮑菇頭,馬鈴薯,四分干                | *開陽燒冬瓜<br>冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,開陽      | 可口時蔬 | 當歸麵線湯<br>角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,紅棗 |        | 3.4   | 2.1 | 2.0 | 1 | 2.5 |     |     |       | 620   |
| 3/28                    | 五                                                              | 特餐    | *塔香魷魚沙茶麵#<br>麵,小卷,大白菜,金針菇,乾木耳,九層塔,洋蔥,柴 | 無骨雞排*1<br>調理雞排*1             | 元氣食蔬 | X                         |        | 2.4   | 2.1 | 0.8 |   | 3.0 |     |     |       | 478   |
| 3/31                    | 一                                                              | 薏仁飯   | 回鍋肉片<br>青蔥,高麗菜,鮑菇頭,肉片                  | 魚羹燒黃瓜<br>魚羹條,香菇,大黃瓜,胡蘿蔔      | 風味時蔬 | 海芽豆腐湯<br>豆腐,乾海帶芽          |        | 3.0   | 2.0 | 1.7 |   | 2.5 |     |     |       | 515   |
| 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.副菜三的時蔬：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。                                         |       |                                        |                              |      |                           |        |       |     |     |   |     |     |     |       |       |
| 本月用餐天數13日 菜單提供：蔓慶企業有限公司 |                                                                |       |                                        |                              |      |                           |        |       |     |     |   |     |     |     |       |       |