

人數:61

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	乾果/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		
3/3	一	薏仁飯	地瓜燒素肚 素肚,地瓜,茶豆仁	鮮菇高麗菜 香菇,高麗菜,芹菜	有機蔬菜	味噌油腐湯 乾海芽,小四角油腐,味噌		3.7	2.1	1.3		2.5		562
3/4	二	麥片飯	飄香素肉燥 素肉粒,鮑菇頭,碎干丁	素羹燴冬瓜 冬瓜,三色丁,乾木耳,素羹	應時青菜	酸菜涼薯湯 酸菜,豆薯,薑絲	鮮奶(竹.新)	3.5	2.1	1.6		2.5	1	645
3/5	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	塔香油腐 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# 粉圓,熟花生,仙草汁,薏仁		3.6	1.9	0.9		2.8		549
3/6	四	燕麥飯	麻油素雞 素雞,老薑,凍豆腐,枸杞,香菇	玉米三色 玉米粒,豆乾丁,茶豆仁,白蘿蔔	活力時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	水果(新)	3.4	2.0	1.3	1	2.5		594
3/7	五	特餐	麵線糊 麵線,豆包,金針菇,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,素	滷蘭花干 蘭花干*1	元氣食蔬	芝麻包 芝麻包*1		3.3	2.0	1.0		2.5		520
3/10	一	薏仁飯	京醬干絲 生木耳,黃干絲,小黃瓜,甜麵醬	飄香滷味 白蘿蔔,筍筍捲,玉米條,素羊肉	應時青菜	南瓜濃湯 南瓜,香菇,胡蘿蔔		3.6	2.0	1.2		2.5		546
3/11	二	麥片飯	咖哩豆腸 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,甜椒,生香菇	可口時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,芹菜		3.4	2.0	1.6		2.8		552
3/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	海味干絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔	元氣食蔬	綠豆西米露湯 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	紅燒油腐 小三角油腐,茶豆,甜椒	小瓜燴白果 小黃瓜,素羊肉,生木耳,白果	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,角螺		3.1	1.9	1.6		2.5		513
3/14	五	特餐	番茄義大利麵 白油麵,番茄,杏鮑菇,碎乾丁,馬鈴薯,茶豆	香滷豆包 豆包*1	風味時蔬	鮮蔬湯 大白菜,胡蘿蔔,乾木耳		2.6	2.1	1.3		2.5		478
3/17	一	薏仁飯	素麻婆豆腐 素肉粒,板豆腐,香菇,三色丁	角螺高麗菜 高麗菜,角螺,甜椒,乾木耳	可口時蔬	海芽金菇湯 金針菇,乾海芽		3.1	2.0	1.4		2.5		512
3/18	二	麥片飯	馬鈴薯燉素肚 素肚,馬鈴薯,胡蘿蔔	木鬚炒白菜 生木耳,大白菜,素火腿	應時青菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,小四角油腐	鮮奶(竹.新)	3.3	2.1	1.5		2.5	1	637
3/19	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒	什錦干片 豆干片,豆薯,胡蘿蔔,芹菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.6	1.9	0.7		2.8		605
3/20	四	燕麥飯	沙茶豆包 豆包,胡蘿蔔,結球白菜,素沙茶醬	清蒸南瓜 南瓜,白芝麻	可口時蔬	海芽味噌湯 乾海芽,香菇,味噌	水果(新)	3.9	2.0	1.1	1	2.3		616
3/21	五	特餐	素炸醬麵 油麵,碎乾丁,鮑菇頭,甜麵醬,馬鈴薯,胡蘿蔔,3	滷油腐 手工大四角油腐*1	元氣食蔬	鮮菇豆薯湯 香菇,豆薯		2.7	2.1	0.8		2.5		477
3/24	一	薏仁飯	蘿蔔燒素雞 素雞,白蘿蔔,胡蘿蔔	冬瓜燴素丸 素丸,冬瓜,茶豆,木耳	活力時蔬	黃瓜油片湯 油片絲,大黃瓜		3.0	2.0	1.8		2.5		521
3/25	二	麥片飯	*韓式泡菜豆干 豆干片,韓式泡菜,結球白菜	豆瓣四色 玉米粒,豆乾丁,豆薯,香菇	應時青菜	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,芹菜		3.3	2.0	1.4		2.5		524
3/26	三	糙米飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,香菇	蜜汁干丁# 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜磚		3.2	2.8	1.0		2.2		555
3/27	四	燕麥飯	麻油黑干 鮑菇頭,馬鈴薯,大黑干,薑片	什錦小瓜 小黃瓜,甜椒,秀珍菇,玉米筍	可口時蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,紅棗		3.5	2.0	1.2	1	2.5		596
3/28	五	特餐	*塔香沙茶麵# 素肚,大白菜,金針菇,乾木耳,九層塔,胡蘿蔔,3	炸素排 牛蒡排*1	元氣食蔬	X		2.4	2.0	1.2		3.0		480
3/31	一	薏仁飯	回鍋干片 高麗菜,鮑菇頭,豆干片,芹菜	素羹燒黃瓜 素羹,香菇,大黃瓜,胡蘿蔔	風味時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海帶芽		3.0	2.0	1.7		2.5		513
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.副菜三の時蔬：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														