

莊敬國小 112 年 3 月 1 日至 112 年 3 月 31 日 午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、二年級	三、四年級	五年級	六年級	行政
	3 月 1 日~3 月 10 日	沅益	全盛	皇佳	
3 月 13 日~3 月 17 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
3 月 20 日~3 月 25 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
3 月 27 日~3 月 31 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

沅益食品

112年3月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	兩菜	油脂
3/1	三	白飯	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	糖醋海鮮卷 炸:海鮮卷S	干片炒海根 炒:豆干片,海帶根	季節蔬菜 玉米S,雞蛋Q	玉米蛋花湯	5	2	2	2
3/2	四	麥片飯	塔香三杯雞 燒:九層塔,雞丁S,米血S	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	鐵板嫩豆腐 燒:豆腐,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 結頭菜Q,龍骨S	結頭菜排骨湯	5	2	2	2
3/3	五	白飯	杏菇石斑魚 燒:石斑魚Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	番茄義式肉醬 煮:絞肉S,洋蔥Q,番茄Q	冬菜粉絲 炒:冬菜,粉絲	有機蔬菜 蘿蔔Q,雞丁S	白玉雞湯	5	2	2	2
3/6	一	糙米飯	香筍燉肉 燉:筍干,豬肉S	沙茶豆干+黑輪 燒:豆干,黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮:蘿蔔Q,海帶結,玉米段Q	履歷蔬菜 番茄Q,香菇Q,高麗菜Q	番茄蔬菜湯	5	2	2	2
3/7	二	紅藜飯	海苔魚米花 炸:魚丁S,海苔粉	油豆腐燒肉 燒:油豆腐,豬肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒:洋蔥Q,玉米S,蛋Q	有機蔬菜 紅豆T,紫米	紅豆紫米湯	5	2	2	2
3/8	三	白飯	瓜子雞丁 燒:麻油瓜,雞丁S	白菜滷 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	椒鹽杏菇豆腐 炸:豆腐,杏鮑菇Q	季節蔬菜 昆布,香菇Q	昆布菇菇湯	5	2	2	2
3/9	四	白飯	炭燒排骨 燒:排骨丁S	咖哩洋芋 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	蔥燒干片 炒:青蔥,豆干片,豬肉絲S	有機蔬菜 黃瓜Q,豬肉片S	黃瓜肉片湯	5	2	2	2
3/10	五	紫米飯	蔥燒雞腿排 燒:雞腿排S	客家板豆腐 燒:客家醬,板豆腐	鮑菇花椰 炒:花椰菜S,鮑魚菇Q	有機蔬菜 豆薯Q,排骨S	豆薯排骨湯	5	2	2	2
3/13	一	白飯	蒜子燒雞 燒:西芹Q,雞丁S,蒜頭	腰果椒鹽百頁 燒:百頁豆腐,腰果	結頭菜燒肉 燒:結頭菜Q,豬肉片S	履歷蔬菜 榨菜,豬肉絲S	榨菜肉絲湯	5	2	2	2
3/14	二	白醬洋菇麵	五香滷雞腿 滷:雞腿S	客家小炒 炒:蔥,豆干,肉絲S	韭香芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	金耳蔬菜湯	5	2	2	2
3/15	三	白飯	南瓜燉肉 燉:南瓜Q,豬肉S	麥克雞塊X2 炸:雞塊S	日式關東煮 煮:紅白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	季節蔬菜 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,玉米S	巧達濃湯	5	2	2	2
3/16	四	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	泰式打拋豬 燒:九層塔,洋蔥Q,絞肉S	大瓜鮮菇 炒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜 肉絲S,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,麵線	肉羹麵線	5	2	2	2
3/17	五	燕麥飯	日式親子丼 燒:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,毛豆T	海帶三絲 炒:海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾金針,豬肉絲S	金針肉絲湯	5	2	2	2
3/20	一	白飯	照燒豬柳 燒:豬肉S,洋蔥Q	三杯油豆腐 煮:油豆腐	四季時蔬 煮:青花菜S,玉米粒S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 米粉,絞肉S,芹菜Q,高麗菜Q	米粉湯	5	2	2	2
3/21	二	小米飯	糖醋雞排 燒:雞排S	沙茶肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	玉米肉末 炒:玉米S,絞肉S,毛豆T	有機蔬菜 冬瓜Q,小蔥仁,肉片S	冬瓜肉片湯	5	2	2	2
3/22	三	白飯	香酥石斑魚 炸:石斑魚Q,豆腐,敏豆T	麻婆豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	竹筍三絲 炒:竹筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 蒲瓜Q,秀珍菇Q	蒲瓜珍菇湯	5	2	2	2
3/23	四	白飯	蜜汁排骨 燒:洋蔥Q,排骨S	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,青蔥	蔬菜寬粉 炒:芹菜,木耳Q,寬冬粉,絞肉S	有機蔬菜 綠豆,粉圓	綠豆粉圓	5	2	2	2
3/24	五	蕎麥飯	義式香料雞排 燒:雞排S,義式香料	紅燒獅子頭 燒:豆芽菜Q,獅子頭S	肉絲花椰 炒:肉絲S,花椰菜S	有機蔬菜 番茄Q,西芹Q,高麗菜Q	羅宋湯	5	2	2	2
3/25	六	白飯	泡菜肉片 炒:泡菜,高麗菜Q,肉片S	日式蒸蛋 蒸:蛋Q,柴魚片,青蔥	香菇炒黃芽 炒:香菇Q,黃豆芽Q,豆干	履歷蔬菜 香菇Q,紅蘿蔔Q,肉片S	鮮菇肉片湯	5	2	2	2
3/27	一	白飯	蔥爆肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油腐 燒:海帶結,油豆腐	蒲瓜百匯 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	履歷蔬菜 紅白蘿蔔Q,豬肉絲S	蘿蔔羹湯	5	2	2	2
3/28	二	雜糧飯	椰漿咖哩魚 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,魚丁S	蒜泥肉片 炒:小瓜Q,豬肉片S,蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒:豆干,腰果	有機蔬菜 酸菜,豬肉片S	酸菜肉片湯	5	2	2	2
3/29	三	白飯	番茄燉肉 燉:番茄Q,洋蔥Q,豬肉S	蒜香蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜蓉醬	肉燥萵苣 炒:萵苣Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	季節蔬菜 乾香菇,雞丁S,紅蘿蔔Q	香菇雞湯	5	2	2	2
3/30	四	台式炒麵	茄汁雞米花 燒:雞米花S	芋泥包 蒸:芋泥包S	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 佛手瓜,豬肉片	佛手瓜湯	5	2	2	2
3/31	五	胚芽飯	紅燒豬排 燒:豬排S	清炒佛手瓜 炒:木耳Q,佛手瓜Q,蒟蒻	玉米炒蛋 炒:玉米S,蛋Q,洋蔥Q	有機蔬菜 豆薯Q,肉片S,紅蘿蔔Q	和風肉片湯	5	2	2	2

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、黃琬毓、張韻瑩 3/21(二)供應豆奶 3/3.22.28供應水果



全盛美食112年3月菜單莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全奶類	豆乳類	油類	蛋類	肉類	
1	三	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油雞 雞肉、鮮菇-燒	梅乾菜肉片 筍、豬肉、梅乾菜-燒	金瓜玉米 玉米、南瓜、毛豆仁-煮	青菜 有機	枕瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2	7
2	四	白飯 白米	義式燒肉 豬肉、時蔬、義大利香料-燒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機	大頭菜雞湯 結頭菜、雞骨	5	2	2	2	7
3	五	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒石斑魚 石斑魚、時蔬-燒	豆干滷肉 豆干、豬肉、紅蘿蔔-滷	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	有機	大滷湯 豆腐、雞蛋、時蔬	5	2	2	2	8
6	一	玉米飯 白米、玉米	蠔油魚丁 魚肉、時蔬-燒	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	蒜炒青花 綠花椰、紅蘿蔔-炒	履歷	扁蒲鮮菇湯 扁蒲、鮮菇	5	2	2	2	2
6	一	玉米飯 白米、玉米	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	醬爆麵腸 麵腸、蔥、時蔬-燒	蒜炒青花 綠花椰、紅蘿蔔-炒	履歷	扁蒲鮮菇湯 扁蒲、鮮菇	5	2	2	2	2
7	二	白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉、南瓜-燒	銀魚炒干片 豆干、時蔬、小魚干-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2	2	2	7
8	三	胚芽飯 白米、胚芽米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥-燒	三杯米糕雞 豬血糕、雞肉、九層塔-燒	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻-煮	青菜	金針燉湯 金針、時蔬	5	2	2	2	7
9	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	嫩烤雞翅 雞翅-烤(X1)	脆筍花枝羹 脆筍、花枝羹-煮	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒	有機	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	柴香燉肉 豬肉、白蘿蔔、柴魚-燉	糖醋凍豆腐 凍豆腐、時蔬-煮	白菜滷 大白菜、木耳-煮	有機	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	5	2	2	2	7
13	一	麥片飯 白米、麥片	栗子燒雞 雞肉、時蔬、栗子-燒	豬肉什錦寬粉 寬冬粉、時蔬、豬肉-炒	竹筍三絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	高麗腐皮湯 高麗菜、鮮菇、腐皮	5	2	2	2	7
13	一	麥片飯 白米、麥片	沙茶豆干 豆干、彩椒、沙茶-煮	什錦寬粉 寬冬粉、時蔬-炒	竹筍三絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	高麗腐皮湯 高麗菜、鮮菇、腐皮	5	2	2	2	7
14	二	什錦炒烏龍 烏龍麵、時蔬	脆皮炸豬排 豬排-炸(X1)	蒸水餃 水餃-蒸(X2)	肉茸冬瓜 冬瓜、絞肉、薑絲-燒	有機	黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨	5	2	2	2	7
15	三	白飯 白米	沙嗲豬柳 豬肉、洋蔥-燒	芝麻醬燒雞 時蔬、雞肉、芝麻醬-燒	脆炒海帶 海帶、時蔬-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、馬鈴薯	5	2	2	2	7
16	四	玉米飯 白米、玉米	鮮瓜燻雞 雞肉、鮮瓜-煮	泰式打拋肉醬 豬肉、豆干、時蔬、九層塔-煮	開陽白菜 大白菜、蝦皮-煮	有機	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	薑燒肉片 豬肉、薑-燒	金粒炒蛋 雞蛋、玉米-炒	清炒結頭 結頭菜、木耳-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
20	一	什錦炒麵 白米、時蔬	蔥油翅小腿 翅小腿、蔥-滷(X2)	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷	蕃茄羅宋湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
20	一	什錦炒麵 白米、時蔬	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	味噌油豆腐 油豆腐、時蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷	蕃茄羅宋湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
21	二	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
22	三	麥片飯 白米、麥片	蔥燒石斑魚 石斑魚、蔥-燒	蒜香豬肉 豆芽菜、豬肉、蒜-炒	銀蘿條豆 白蘿蔔、條豆-煮	青菜	肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	7
23	四	糙米飯 白米、糙米	紅糟鮮魚 魚肉、時蔬、紅糟-煮	下飯瓜仔肉燥 豬肉、豆干、花瓜-煮	脆炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔-炒	有機	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	5	2	2	2	7
24	五	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	時瓜鮮菇 鮮瓜、鮮菇-煮	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
25	六	胚芽飯 白米、胚芽米	照燒菇菇雞 雞肉、鮮菇-燒	滷天婦羅 甜不辣-滷(X1)	毛豆脆筍 脆筍、毛豆-煮	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
27	一	蘑菇義麵 義大利麵、時蔬、蘑菇	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	炸可樂餅 可樂餅-炸(X1)	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
27	一	蘑菇義麵 義大利麵、時蔬、蘑菇	榨菜豆干片 豆干、榨菜-炒	炸可樂餅 可樂餅-炸(X1)	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
28	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉、白蘿蔔-燒	肉茸豆腐 豆腐、豬肉-燒	什錦豆芽 豆芽菜、時蔬-炒	有機	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
29	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	壽喜燒豬柳 豬肉、洋蔥-燒	時瓜燒雞 鮮瓜、雞肉-燒	田園玉米 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔-煮	青菜	高麗菜雞湯 高麗菜、雞骨	5	2	2	2	7
30	四	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋雞丁 雞肉、時蔬、鳳梨-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	有機	蕪菁排骨湯 結頭菜、排骨	5	2	2	2	7
31	五	白飯 白米	青木瓜燉肉 豬肉、青木瓜-燉	腐皮花枝捲 花枝捲-滷(X1)	櫻花蝦甘藍 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	有機	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	5	2	2	2	7

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。



美味午餐

莊敬國小 112年3月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



Table with columns: 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 湯品, 附註, 正午, 正午, 正午, 正午, 正午, 正午. Rows list daily lunch menus from 3/1 to 3/31.

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐, 3/28(二)回饋水果。 營養師 劉容均、黃筱瑾

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日: 3/21(二)豆奶。

(S): CAS 台灣優良農產品標章 (Q): 台灣農產生產追溯 (T): 產地-台灣

國琳團膳 112年3月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 雞蛋(份)	蛋黃 蛋(份)	蔬菜 類(份)	油類 類(份)	熱量	章Q 積分	
3/1	三	白飯	古早味扣肉 肉丁C, 煮	香菇青菜 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	敏豆甜條 敏豆Q, 甜不辣Q, 炒	季節 蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 蔬菜Q, 煮		4.3	2.4	2	2.5	644	0
3/2	四	紫米飯	滷雞翅 雞翅C, 香	高麗肉絲 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	滷味 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 油豆腐, 魯	有機 蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑, 煮		4.4	2.5	2	2.4	654	0
3/3	五	糙米飯	薑燒石斑 石斑魚丁Q, 薑, 煮	蜜汁豆干 豆干, 煮	京醬肉絲 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮	水果	4.3	2.5	2	2.3	642	0
3/6	一	白飯	生薑肉片 肉片C, 薑, 煮	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	麻婆豆腐 絞肉Q, 豆腐, 炒	產銷 履歷	鮮蔬雞蛋湯 蔬菜Q, 雞蛋Q, 煮		4.3	2.5	2	2.4	647	0
3/7	二	糙米飯	蝦仁排 蝦仁排C, 炸	田園三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	肉絲洋芋 肉絲Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機 蔬菜	紫米麥片湯 紫米, 麥片, 煮		4.3	2.4	2	2.5	644	0
3/8	三	炸醬麵	紅糟肉 肉片C, 紅糟醬, 炒	大白肉絲 大白菜Q, 肉絲Q, 炒	炸醬肉末 絞肉Q, 豆干, 炒	季節 蔬菜	竹筍湯 竹筍Q, 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0
3/9	四	地瓜飯	養生雞 雞丁Q, 炒	海帶白乾絲 海帶絲, 白乾絲, 胡蘿蔔Q, 炒	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機 蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜Q, 冬粉, 煮		4.2	2.4	2	2.4	632	0
3/10	五	糙米飯	南洋咖哩豬 肉丁C, 馬鈴薯Q, 炒	銀芽肉絲 高麗菜Q, 肉絲Q, 炒	紅燒獅子頭 獅子頭C, 紅燒	有機 蔬菜	丸子湯 蔬菜Q, 丸子C, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
3/13	一	白飯	糖醋肉片 肉片C, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	花枝丸大白 花枝丸C, 大白菜Q, 煮	產銷 履歷	川菜大骨湯 川菜, 大骨Q, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
3/14	二	糙米飯	鐵路大排 里肌排C, 煮	泰式河粉 冬粉, 絞肉Q, 炒	香菇鮮蔬 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		4.4	2.4	2	2.5	651	0
3/15	三	肉鬆飯	烤雞排 雞排C, 烤	開陽彩蔬 蝦米, 蔬菜Q, 炒	鍋貼*1 鍋貼C, 煎	季節 蔬菜	香菇雞湯 香菇Q, 蔬菜Q, 雞丁Q, 煮		4.3	2.4	2	2.3	635	0
3/16	四	小米飯	紅燒魚丁 魚丁Q, 紅燒	絞肉燻刈薯 絞肉Q, 刈薯Q, 炒	開陽蘿蔔 蝦米, 蘿蔔Q, 燻	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0
3/17	五	糙米飯	五香扣肉 肉丁C, 煮	大溪黑豆干 黑豆干, 煮	蛋酥高麗 高麗菜Q, 雞蛋Q, 炒	有機 蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
3/20	一	白飯	烤雞翅 雞翅C, 烤	洋蔥豆包 洋蔥Q, 豆包, 炒	玉米肉末 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	產銷 履歷	筍片湯 筍片Q, 煮		4.5	2.4	2	2.4	653	0
3/21	二	糙米飯	紅燒肉片 肉片C, 紅燒	乾丁絞肉 豆乾丁, 絞肉Q, 炒	什錦三鮮 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q, 蘿蔔Q, 煮	豆奶	6.4	2.4	2	2.5	791	0
3/22	三	義大利麵	彩蔬石斑 蔬菜Q, 石斑魚Q, 炒	番茄玉米 番茄Q, 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	季節 蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲, 煮	水果	4.4	2.4	2	2.3	642	0
3/23	四	黑芝麻飯	醬燒大排 里肌排C, 煮	香菇青菜 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	番茄豆腐 番茄Q, 豆腐, 炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆, 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0
3/24	五	糙米飯	花枝排 花枝排C, 炸	冬瓜肉末 冬瓜Q, 絞肉Q, 炒	咖哩洋芋雞丁 馬鈴薯Q, 雞丁Q, 炒	有機 蔬菜	味噌鮮蔬湯 味噌, 蔬菜Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
3/25	六	白飯	親子丼 洋蔥Q, 雞柳Q, 炒	絞肉豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷 履歷	蔬菜九子湯 九子C, 蔬菜Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
3/27	一	白飯	滷雞排 雞排C, 香	豆干毛豆 豆干, 毛豆, 炒	高麗肉絲 高麗菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷 履歷	大滷湯 蔬菜Q, 雞蛋Q, 胡蘿蔔Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0
3/28	二	糙米飯	筍乾扣肉 肉丁C, 筍干, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	日式關東煮 白蘿蔔Q, 豬血糕, 油豆腐, 煮	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜, 肉絲Q, 煮	水果	4.3	2.4	2	2.4	639	0
3/29	三	白飯	鹹酥雞 雞丁Q, 炸	肉絲鮮蔬 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	乾丁絞肉 乾丁, 絞肉Q, 炒	季節 蔬菜	馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯Q, 大骨Q, 煮		4.3	2.4	2	2.3	635	0
3/30	四	肉燥飯	五味魚排 魚排Q, 煮	髮菜福州丸 福州丸C, 煮	香菇鮮蔬 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機 蔬菜	海結薑絲湯 海結, 薑絲, 煮		4.4	2.4	2	2.3	642	0
3/31	五	糙米飯	壽喜燒肉片 肉片C, 洋蔥Q, 炒	砂鍋獅子頭 獅子頭C, 煮	肉絲洋芋 肉絲Q, 馬鈴薯Q, 炒	有機 蔬菜	白玉香菇湯 白蘿蔔Q, 香菇Q, 煮		4.3	2.4	2	2.4	639	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠