

人數:8

日期	星期						主食類	蛋豆魚肉類	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	三	五穀飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔	塔香油腐 鮑菇頭,小三角油豆腐,甜椒,九層塔	元氣食蔬	綠豆西米露湯 綠豆,西米露,二砂糖		3.7	2.0	0.7		2.8		550
3/2	四	燕麥飯	麻油素食錦 素雞,素羊肉,白蘿蔔,麻油	咖哩什錦 南瓜,馬鈴薯,青花菜,素火腿	活力時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米條,白蘿蔔		3.0	2.2	2.3		2.5		543
3/3	五	特餐	麵線糊 雞絲,紅蘿蔔,素羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,角螺	椒鹽豆包 生豆包	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷		4.0	2.0	0.7		3.0		582
3/6	一	小米飯	素麻婆豆腐 素肉粒,板豆腐,甜椒,香菇,豆瓣醬	海帶三絲 白干絲,海帶絲,胡蘿蔔,芹菜	可口時蔬	鮮菇粉絲湯 秀珍菇,冬粉,乾木耳		3.3	2.0	1.1		2.5		522
3/7	二	糙米飯	馬鈴薯燒豆腸 豆腐,馬鈴薯,胡蘿蔔	白菜滷 角螺,大白菜,胡蘿蔔,乾木耳,金針菇,香菜	風味時蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉	水果	3.0	2.3	1.8	1	3.0		623
3/8	三	五穀飯	香菇蒸蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,香菇	鮮蔬燒素雞# 素雞,結頭菜,胡蘿蔔	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.3	2.0	1.0		2.2		579
3/9	四	燕麥飯	三杯黑干 大黑干,鮑菇頭,甜椒,青椒,九層塔	鮮菇燒冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,鮑魚菇	活力時蔬	海根蘿蔔湯 海帶根,白蘿蔔,薑絲		3.2	2.0	1.8		2.5		529
3/10	五	特餐	蕃茄素醬麵 馬鈴薯,蕃茄,白油麵,雞勃香料,素肉粒,素火腿	椒鹽麵腸 麵腸,茄子	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 結球白菜,金針菇		2.6	2.0	0.9		2.5		466
3/13	一	小米飯	沙茶素肚 素肚,甜椒,香菇,沙茶醬	蘿蔔食蔬 白蘿蔔,玉米條,鮑菇頭,胡蘿蔔	可口時蔬	羅宋湯 番茄,高麗菜,素羊肉,芹菜	鮮奶	3.0	2.0	1.9		2.2	1	601
3/14	二	糙米飯	紫茄燒豆包 豆包,茄子,鮑菇頭	清蒸南瓜 白芝麻,南瓜,薑絲	風味時蔬	白菜金菇湯 金針菇,大白菜		3.1	4.1	1.1		2.5		663
3/15	三	五穀飯	木須炒蛋 洋蔥,生木耳,胡蘿蔔	家常豆腐 豆腐,青椒,素火腿	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆		3.8	2.1	0.9		2.8		576
3/16	四	燕麥飯	肉骨茶燉素雞 素雞,紅蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	素羹燒白菜 素羹,大白菜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海芽		3.0	2.1	1.8		2.5		526
3/17	五	特餐	鮮蔬什錦粥 素火腿,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,	香滷油腐 手工大四角油腐	風味時蔬	黑糖捲 黑糖捲		4.0	1.9	0.9		3.0		576
3/20	一	小米飯	咖哩豆腸 豆腐,甜椒,馬鈴薯,咖哩粉	玉菜粉絲煲 素火腿,冬粉,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔,素丸		3.1	2.5	1.2		2.5		546
3/21	二	糙米飯	京醬干絲 黃干絲,甜椒,生木耳	小瓜脆炒 小黃瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭	應時青菜	榨菜鮮蔬湯 胡蘿蔔,豆薯,去水榨菜	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		575
3/22	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	金菇燴豆腐 金針菇,板豆腐,乾木耳,青蔥,胡蘿蔔	元氣食蔬	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	豆漿	3.9	1.7	1.6		2.8	1	654
3/23	四	燕麥飯	糖醋烤麩 烤麩,馬鈴薯,甜椒,青椒	素炒雙花 白花筍,綠花椰菜,胡蘿蔔,油片絲	可口時蔬	白菜豆腐湯 大白菜,豆腐		3.0	2.3	1.8		2.5		535
3/24	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,素火腿,甜麵醬,馬鈴薯,三色丁	紅燒素鴨 素鴨,胡蘿蔔,白蘿蔔,香菇	風味時蔬	黃瓜素膳湯 大黃瓜,素羊肉,枸杞		4.4	2.1	0.7		2.5		599
3/25	六	糙米飯	豆干百匯 豆乾丁,三色丁,香菇	角螺白菜 大白菜,乾木耳,角螺,胡蘿蔔	元氣食蔬	麻油麵線湯 紅麵線,高麗菜,枸杞,麻油		3.2	2.3	1.7		2.5		545
3/27	一	小米飯	素炒雞米 雞腿,香菇,青椒,油花生	塔香茄子 茄子,鮑菇頭,九層塔,	風味時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇	鮮奶	3.1	2.1	1.2		2.5	1	612
3/28	二	糙米飯	素瓜仔肉 碎乾丁,去水攪花瓜,胡蘿蔔,攪花瓜	素羹燒冬瓜 素羹,冬瓜,三色丁,乾木耳	可口時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,角螺,高麗菜,枸杞		3.1	2.2	0.8		2.5		517
3/29	三	五穀飯	鮮菇豆薯炒蛋# 洗選蛋,香菇,豆薯	沙茶油腐 小三角油腐,胡蘿蔔,鮑菇頭,素沙茶醬	應時青菜	燒仙草湯 紅豆,綠豆,熟花生,粉圓,燒仙草汁		3.1	2.0	0.7		2.8		510
3/30	四	燕麥飯	韓式泡菜干片 豆干片,高麗菜,泡菜	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,紅蘿蔔,生香菇	活力時蔬	大滷湯 大白菜,乾木耳,豆腐,肉絲		3.0	2.3	1.9		2.5		543
3/31	五	特餐	紅燒麵疙瘩 麵疙瘩,素鴨,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔	筍乾燒豆包 去水筍乾,豆包	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		3.0	2.3	1.0		3.0		543
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.副菜二的時蔬：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.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24日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														