

人數:761

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		
3/3	一	薏仁飯	地瓜燒肉 胡蘿蔔,肉角,地瓜,洋蔥	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	鮮奶(4-6)	3.6	2.0	1.4		2.4		544
3/4	二	麥片飯	飄香肉燥 絞肉,洋蔥,鮑菇頭,碎干丁,絞紅蔥	魚羹燴冬瓜 冬瓜,三色丁,乾木耳,魚羹	應時青菜	酸菜粉絲湯 酸菜,豆薯,冬粉,薑絲	水果	3.6	2.0	1.6		2.5	1	650
3/5	三	糙米飯	紅娘炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥	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		548
3/6	四	燕麥飯	麻油雞丁 雞胸丁,骨髓丁,老薑,凍豆腐,枸杞,豆薯	玉米三色 玉米粒,茶豆仁,白蘿蔔,胡蘿蔔	活力時蔬	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔥	鮮奶(1-3)	3.3	2.0	1.2	1	2.5		586
3/7	五	特餐	麵線糊 麵線,肉絲,金針菇,高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,蛋	滷雞翅 雞翅*1	元氣食蔬	芝麻包 芝麻包*1		3.3	2.2	###		2.5		#REF!
3/10	一	薏仁飯	京醬肉絲 肉絲,黃干絲,小黃瓜,甜麵醬	飄香滷味 白蘿蔔,黑輪,玉米條,青蔥	應時青菜	南瓜濃湯 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 魚丁,洋蔥,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	1.6		3.0		540
3/12	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,青蔥	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	玉米燒雞 雞胸丁,骨髓丁,玉米粒,小四角油腐	*開陽燒白玉# 白蘿蔔,紅蘿蔔,乾木耳,開陽	活力時蔬	冬瓜枸杞湯 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 油麵,番茄,杏鮑菇,洋蔥,絞肉,碎乾丁,馬鈴薯	滷雞腿排*1 雞腿排*1	風味時蔬	鮮蔬湯 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 絞肉,板豆腐,青蔥,洋蔥,豆瓣醬	高麗菜肉絲 高麗菜,肉絲,胡蘿蔔,乾木耳	可口時蔬	海芽金菇湯 金針菇,乾海芽	鮮奶(4-6)	3.1	2.0	1.3		2.5		513
3/18	二	麥片飯	馬鈴薯燒雞 清胸丁,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔	冬瓜燴珍珠 魚丸,冬瓜,茶豆,木耳	應時青菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔,小四角油腐	水果	3.4	1.9	1.6		3.0	1	652
3/19	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,青蔥	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		4.2	1.9	0.9		2.8		584
3/20	四	燕麥飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,結球白菜,沙茶醬	培根燒南瓜 培根,南瓜,青蔥	可口時蔬	味噌豆腐湯 洋蔥,豆腐,味噌	鮮奶(1-3)	3.0	2.0	1.1	1	2.5		563
3/21	五	特餐	炸醬麵 白油麵,碎乾丁,洋蔥,甜麵醬,馬鈴薯,絞肉	滷豬排 帶骨大排*1	元氣食蔬	鮮菇豆薯湯 香菇,豆薯		2.8	2.3	1.1		2.5		505
3/24	一	薏仁飯	蘿蔔燒肉 肉角,白蘿蔔,胡蘿蔔	蛋酥白菜 洗選蛋,大白菜,胡蘿蔔,青蔥	活力時蔬	黃瓜油片湯 油片絲,大黃瓜		2.5	1.9	1.8		3.0		500
3/25	二	麥片飯	*韓式泡菜鮮魚# 魚丁,洋蔥,韓式泡菜,結球白菜	豆瓣四色 玉米粒,豆乾丁,豆薯,絞肉,青蔥	應時青菜	雙蘿鮮湯 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 洗選蛋,香菇	蜜汁干丁# 四分之一干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬	冬瓜山粉圓 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 清胸丁,鮑菇頭,馬鈴薯,四分之一干	*開陽燒冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,乾木耳,開陽	可口時蔬	當歸麵線湯 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# 麵,小卷,大白菜,金針菇,乾木耳,九層塔,洋蔥,蛋	無骨雞排*1 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 青蔥,高麗菜,鮑菇頭,肉片	魚羹燒黃瓜 魚羹條,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		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秘書裁定做更動。													
	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：藝慶企業有限公司														