

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	豆	奶	蛋	肉	魚	蝦	蟹	貝	其
3/2	一	★麥片飯	蔥爆豬肉 炒:肉柳S,洋蔥Q,青蔥	★沙茶豆腐煲 燒:豆腐,肉片S,金針菇Q	★開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	履歷蔬菜	★玉米濃湯 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶粉	6	2	2	2	8				
3/3	二	白米飯	★三杯魚丁 炒:鮭魚丁Q,油豆腐,九層塔	★菜脯炒蛋 炒:蛋Q,碎脯,紅蘿蔔Q	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q,雞,蒜丁T	6	2	2	2	8				
3/4	三	★椒麻肉燥麵	鐵路肉排 燒:豬排S	★炸雞塊x2 炸:雞塊S	蒜香脆薯 炒:豆腐Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	季節蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T	6	2	2	2	8				
3/5	四	小米飯	莊園番茄雞 煮:雞丁T,洋蔥Q,番茄Q	★烤肉醬肉絲 炒:洋蔥Q,肉絲S,芝麻	奶油燉白菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,蒜	有機蔬菜	★海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌	6	2	2	2	8				
3/6	五	燕麥飯	筍干控豬腳 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	蒜蓉燒冬粉 燒:冬粉,木耳Q,高麗菜Q	西芹雞柳 炒:雞肉T,西芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S	6	2	2	2	8				
3/7	六	白米飯	香草烤雞腿 烤:雞腿S	★腰果黑豆干 油:黑豆干,腰果	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S	履歷蔬菜	★紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q	5	2	2	2	7				
3/9	一	3/9(一) 親職教育日補假														0
3/10	二	玉米飯	★豬肉壽喜燒 煮:肉片S,洋蔥Q,柴魚	★紅娘炒蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	金針雞湯 乾金針,金針菇Q,雞丁T	6	2	2	2	8				
3/11	三	紅醬燉飯	滷雞腿 滷:雞腿S	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	★干鍋季豆 炒:敏豆Q,豆干片,肉絲S	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2	2	2	8				
3/12	四	白米飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q	紅燒雙結 燒:海帶結,豆皮結	肉燥淋高麗 煮:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S,薑	6	2	2	2	8				
3/13	五	胚芽飯	★酥炸魚柳x3 炸:虱目魚柳Q	墨西哥肉醬 燒:玉米Q,洋蔥Q,絞肉S,番茄Q,香菜	蒜香黃瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,蒜	有機蔬菜	★南瓜巧達湯 南瓜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q,奶粉	6	2	2	2	8				
3/16	一	紅藜飯	蘑菇燉肉 煮:肉丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蒜Q	★客家小炒 炒:豆干片,肉絲S,菜脯,青蔥	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,蒜	履歷蔬菜	★酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q	6	2	2	2	8				
3/17	二	白米飯	★鹹酥雞 炸:雞丁T,花生	★蒜醬炒黑輪 炒:黑輪Q,芝麻	★五柳豆包 炒:豆包,芹Q,紅蘿蔔Q,豆薯Q,木耳Q	有機蔬菜	結菜肉片湯 結頭菜Q,蒜,肉片S	6	2	2	2	8				
3/18	三	★肉絲炒麵	蜜汁豬排 燒:豬排S	★芋泥包 蒸:芋泥包S	★日式煮大根 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,葫蘆捲,味噌,柴魚	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T,地瓜圓	6	2	2	2	8				
3/19	四	★麥片飯	★家常魚丁 炒:旗魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q,長豆Q	★白醬雞蓉 煮:雞肉T,玉米Q,紅蘿蔔Q,奶粉	茼蒿花椰 炒:花椰菜Q,茼蒿	有機蔬菜	★紫菜蛋花湯 紫菜,金針菇Q,蛋Q	6	2	2	2	8				
3/20	五	玉米飯	香草雞腿排 燒:雞排S	★番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q	蒜燒扁蒲 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	胡椒白菜雞湯 白菜Q,雞,蒜肉T	6	2	2	2	8				
3/23	一	白米飯	泡菜燒肉 炒:肉片S,韓式泡菜,洋蔥Q	★家常油豆腐 燒:油豆腐,蒜,絞肉S	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽	履歷蔬菜	★蒜味三絲羹 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q	6	2	2	2	8				
3/24	二	地瓜飯	★砂鍋魚煲 燒:鮭魚丁Q,凍豆腐,白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	★泰式甜辣干丁 炒:豆干丁,絞肉S,洋蔥Q,九層塔	蒜香敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S	6	2	2	2	8				
3/25	三	滷肉飯	炸雞翅 炸:雞翅S	★炒甜不辣 炒:甜不辣Q,小瓜Q	古早味筍干 燒:筍干,朴菜	季節蔬菜	冰糖銀耳湯 銀耳,桂圓,枸杞	6	2	2	2	8				
3/26	四	蕎麥飯	★沙嗲風味豬 煮:肉丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,花生	★醬燒寬冬粉 燒:寬冬粉,蒜,紅蘿蔔Q,肉絲S,芝麻	★蝦香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚	6	2	2	2	8				
3/27	五	胚芽飯	起司濃湯雞 煮:雞丁Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q,起司	★玉米炒蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,玉米Q	佛手瓜肉片 燒:佛手瓜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	薑絲昆布湯 海帶結,肉絲S,薑	6	2	2	2	8				
3/30	一	小米飯	五香滷蛋x1 滷:蛋Q	★糖醋方干 炒:四分干,百頁豆腐,彩椒Q	★黑胡椒薯丁 炒:豆腐Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,絞肉S	履歷蔬菜	鮮蒲肉絲湯 蒲瓜Q,蒜,肉絲S	豆	6	2	2	8				
3/31	二	白米飯	塔香雞丁 炒:雞丁T,九層塔	★豆干海帶絲 炒:黑干絲,海帶絲,洋蔥Q,青蔥	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S,蒜	有機蔬菜	當歸藥膳湯 冬瓜Q,肉片S,枸杞,當歸片	6	2	2	2	8				

★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

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:3/30(一)

營養師：沈凱瑾、曾芳瑩、張韻瑩