

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	備註		
3/2	一	麥片飯	牛蒡絲餅x1 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,高麗菜Q	沙茶豆腐煲 燒:豆腐,金針菇Q	鮮燒蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	薑絲麵腸 炒:麵腸片	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q,芝麻	履歷蔬菜 玉米Q,紅蘿蔔Q,蒜Q	6 2 5	2 2 7	2 8 4	
3/3	二	白米飯	滷油豆腐x1 滷:油豆腐	三杯素米血 炒:紫米糕,杏鮑菇Q,九層塔	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	蒸蛋 蒸:蛋Q	辣炒菜脯 炒:菜脯	有機蔬菜 冬瓜Q,蒜	6 2 5	2 2 7	2 8 3	
3/4	三	椒麻拌麵	蜜汁豆包 燒:豆包,芝麻	翠炒油片 炒:小瓜Q,油片	黑胡椒脆薯 炒:豆薯Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	QQ滷蛋 滷:蛋Q	炸布丁酥 炸:玉米餅S	季節蔬菜 地瓜T	6 2 9	2 2 6	2 8 1	
3/5	四	小米飯	番茄豆腸 煮:豆腐,番茄Q	奶油燉白菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,蒜	木耳佛手瓜 燒:佛手瓜Q,木耳Q	醬爆茄子 燒:茄子Q	義式烤櫛瓜 烤:櫛瓜Q	有機蔬菜 海帶芽,豆腐,味噌	6 2 5	2 2 3	2 8 6	
3/6	五	燕麥飯	五香蘭花干 滷:蘭花干	醬燒冬粉 燒:冬粉,木耳Q,高麗菜Q	西芹素雞 炒:素雞片,西芹Q,紅蘿蔔Q	紅油燜筍 燒:筍干	三色腰果 炒:三色豆Q,腰果	有機蔬菜 白蘿蔔Q,蒜Q	6 2 7	2 2 8	2 8 5	
3/7	六	白米飯	香滷黑豆干 滷:黑豆干	滑嫩蒸蛋 蒸:蛋Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	麻油香菠 炒:菠菜T	和風毛豆 炒:毛豆Q	履歷蔬菜 紫菜,蛋Q	5 2 4	2 2 4	2 7 5	
3/9	一	3/9(一) 親職教育日補假										0
3/10	二	玉米飯	壽喜燒 煮:凍豆腐,蒜Q	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	薑絲地瓜葉 炒:地瓜葉Q	燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q	6 2 5	2 2 6	2 8 0	
3/11	三	紅醬燉飯	海苔素排x1 燒:海苔素排	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	干鍋季豆 炒:敏豆Q,豆干片	皮絲青江菜 炒:青江菜Q,干張豆皮	滷葫蘆捲 滷:葫蘆捲	季節蔬菜 綠豆	6 2 8	2 2 8	2 8 5	
3/12	四	白米飯	糖醋素肚 燒:素肚,彩椒Q	紅燒雙結 燒:海帶結,豆皮結	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	土豆麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋,水煮花生	枸杞雪裡紅 燒:雪裡紅,枸杞	有機蔬菜 酸菜,蒜Q,薑	6 2 5	2 2 7	2 8 2	
3/13	五	胚芽飯	炸豆腐丸x1 炸:豆腐,芹Q,芝麻	墨西哥莎莎 燒:玉米Q,番茄Q,香菜	黃瓜紅片 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,蒜	彩椒腐竹 炒:腐竹,彩椒Q	醋溜雙耳 炒:銀耳,木耳Q	有機蔬菜 南瓜Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q	6 2 6	2 2 8	2 8 1	
3/16	一	紅藜飯	豆皮蔬菜捲x1 蒸:豆皮,蔬菜捲	客家小炒 炒:豆干片,菜脯,芹Q	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,蒜	蘑菇洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,蒜Q	炸鹹酥菇 炸:杏鮑菇Q	履歷蔬菜 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	6 2 5	2 2 5	2 8 5	
3/17	二	白米飯	大瓜封x1 蒸:大瓜,豆腐,蒜	五味蘿蔔糕 炒:蘿蔔糕,香菜	五柳豆包 炒:豆包,芹Q,紅蘿蔔Q,豆薯Q,木耳Q	五香滷蛋x1 滷:蛋Q	芝香海芽 炒:海帶芽,蒜Q,芝麻	有機蔬菜 結頭菜Q,蒜	6 2 7	2 2 8	2 8 0	
3/18	三	素齋炒麵	油揚味噌煮 煮:油豆腐,味噌	芋泥包x1 蒸:芋泥包S	豆瓣麵輪 燒:麵輪,蒜Q	大根燒 煮:白蘿蔔Q	芝麻牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜 紅豆T,地瓜圓	6 2 9	2 2 6	2 8 5	
3/19	四	麥片飯	蠔油豆腐 燒:豆腐,彩椒Q,長豆Q	小瓜素蝦仁 炒:小瓜Q,茼蒿	清炒花椰 炒:花椰菜Q	紅仁白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q	玉米腰果 炒:玉米Q,腰果片	有機蔬菜 紫菜,金針菇Q	6 2 5	2 2 6	2 8 7	
3/20	五	玉米飯	芋頭絲餅x1 炸:芋頭Q,紅蘿蔔Q,高麗菜Q	茄汁烤麩 煮:烤麩,番茄Q,毛豆Q	木耳扁蒲 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	宮保黑豆干 燒:黑豆干,青椒Q,油花生	Q滑蒸蛋 炒:蛋Q	有機蔬菜 白菜Q,蒜	6 2 5	2 2 5	2 8 3	
3/23	一	白米飯	家常豆腐 燒:豆腐,蒜	泡菜年糕 煮:年糕,韓式泡菜	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	甜椒玉米筍 炒:玉米筍Q,彩椒Q	豆醬海帶根 燒:海帶根	履歷蔬菜 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	6 2 5	2 2 6	2 8 0	
3/24	二	地瓜飯	砂鍋凍豆腐 燒:凍豆腐,白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	泰式甜辣干丁 炒:豆干T,蒜Q	紅仁敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q,玉米Q	有機蔬菜 大黃瓜Q,蒜	6 2 5	2 2 6	2 8 0	
3/25	三	香菇素燥飯	蘿蔔腐竹 燒:腐竹,白蘿蔔Q	炒甜不辣 炒:素甜條,小瓜Q	滷蛋x1 滷:蛋Q	樹子苦瓜 燒:苦瓜Q	清炒地瓜葉 炒:地瓜葉Q	季節蔬菜 銀耳,桂圓,枸杞	6 2 5	2 2 8	2 8 4	
3/26	四	蕎麥飯	沙嗲素雞 煮:素雞,紅蘿蔔Q,花生	醬燒寬冬粉 燒:寬冬粉,蒜,紅蘿蔔Q,芝麻	紅絲高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	枸杞絲瓜 燒:絲瓜Q,枸杞	蜜汁麵腸 炒:麵腸	有機蔬菜 豆腐,味噌	6 2 7	2 2 7	2 8 8	
3/27	五	胚芽飯	京醬豆腸 炒:豆腐,紅蘿蔔Q	雪菜豆皮結 燒:豆皮結,雪裡紅	雲耳佛手瓜 燒:佛手瓜Q,木耳Q	玉米炒蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,玉米Q	毛豆腰果 炒:毛豆Q,紅蘿蔔Q,腰果	有機蔬菜 海帶結,蒜Q,薑	6 2 6	2 2 6	2 8 7	
3/30	一	小米飯	糖醋方干 炒:方干,彩椒Q	杏菇炒櫛瓜 炒:櫛瓜Q,杏鮑菇Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q	沙茶烤麩 燒:烤麩,紅蘿蔔Q	手切菜脯 炒:菜脯	履歷蔬菜 蒲瓜Q,蒜	6 2 6	2 2 6	2 8 9	
3/31	二	白米飯	塔香芹菜豆腐 燒:蛋Q,九層塔	豆干海帶絲 炒:黑干絲,海帶絲	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,蒜	塔香茄子 炒:茄子Q,九層塔	紅燒麵輪 燒:麵輪,木耳Q,筍	有機蔬菜 冬瓜Q,豆皮,蒜Q,枸杞,當歸片	6 2 5	2 2 6	2 8 7	

★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、含熱質之穀物、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