

115 年 3 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)
								膳膳	蛋白質	脂肪	糖	纖維	乳品	
2	一	白米飯	香酥鯖魚	油腐燒肉	有機蔬菜	柴香鮮蔬雞湯		4.4	2.5	1.5	0	2.5	0	646
			炸/鯖魚、生鮮魚片	燒/豬肉片、白蘿蔔、小四角油腐、胡蘿蔔	有機菜	煮/高麗菜、雞腿丁、香菇、乾木耳、蝦米								
3	二	虱目魚肉末粥	香滷雞翅	家常黃瓜	青菜	鍋貼	優酪乳	4.5	2.3	1.5	0	2.4	1	783
		煮/白米、生鮮虱目魚柳、豬絞肉、高麗菜、胡蘿蔔、芹菜、薑絲	油/生鮮雞翅、油包	煮/大黃瓜、豬肉絲、鴻喜菇、胡蘿蔔	季節時蔬	蒸/鍋貼約								
4	三	糙米飯	馬鈴薯燉雞	塔香海草	有機蔬菜	筍絲肉羹湯	水果	4.5	2.4	1.4	1	2.5	0	703
			煮/雞腿丁、馬鈴薯、洋葱、胡蘿蔔	煮/海草、豬肉絲、九層塔	有機菜	煮/筍絲、肉羹、豬肉絲、乾木耳、雞蛋、胡蘿蔔								
5	四	五穀飯	薑母燒雞	涼拌海帶絲	青菜	紫菜蛋花湯	堅果包	4.4	2.5	1.4	0	2.6	0	648
			煮/雞腿丁、高麗菜、凍豆腐、老薑、枸杞、米酒	炒/白干絲、海帶絲、芹菜、豬蹄絲	季節時蔬	煮/紫菜、雞蛋、豬大骨								
6	五	燕麥飯	滷味拼盤	兩來菇蒸蛋	有機蔬菜	山粉圓甜湯	蔬食日	4.5	2.5	1.2	0	2.4	0	641
			燒/白蘿蔔、胡蘿蔔、大黑干、海帶絲	蒸/雞蛋、玉米粒、兩來菇	有機菜	煮/山粉圓、冬瓜磚								
9	一	白米飯	鹽水雞	紅燒獅子頭	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		4.4	2.4	1.2	0	2.3	0	622
			煮/雞腿丁、小黃瓜、筍片、彩椒、杏鮑菇、蔥	油/獅子頭、大白菜、木耳絲、生香菇、胡蘿蔔	有機菜	煮/冬瓜、排骨丁、香菜								
10	二	肉醬義大利麵	香滷豬排	胡麻鮮蔬	青菜	玉米濃湯	乳品	4.4	2.5	1.1	0	2.6	1	790
		炒/白蘭地、豬絞肉、洋葱、香菇、玉米粒、義大利香料、番茄醬	油/調理豬排	煮/青花菜、彩椒、豬肉片、胡麻醬	季節時蔬	煮/玉米粒、雞蛋、豬絞肉、胡蘿蔔、奶粉、玉米乳香粉、黑胡椒粒								
11	三	小米飯	香菇肉丁	麵筋白菜滷	有機蔬菜	結頭菜雞湯	水果	4.6	2.5	1.3	1	2.4	0	710
			煮/豬肉片、小干丁、洋葱、生香菇、紅蔥頭	油/大白菜、豬肉絲、麵筋、胡蘿蔔、蝦米	有機菜	煮/結頭菜、雞腿丁								
12	四	麥片飯	香酥魚排	沙茶干片	青菜	剝皮辣椒蛤蜊湯	堅果包	4.6	2.5	1.3	0	2.6	0	659
			炸/調理魚排	炒/洋葱、豬肉片、豆干片、沙茶醬(大盒)、蔥	季節時蔬	煮/生香菇、白蘿蔔、剝皮辣椒、蛤蜊								
13	五	蔬食特餐	香椿豆皮炒飯	玉米炒蛋	有機蔬菜	地瓜西米露	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.5	1.2	0	2.5	0	645
			炒/白米、高麗菜、雞蛋、豆包、胡蘿蔔、杏鮑菇、香椿醬	炒/雞蛋、玉米粒、胡蘿蔔、黑胡椒粒	有機菜	煮/地瓜、西谷米、椰漿								
16	一	白米飯	咖哩肉丁	客家小炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯		4.5	2.3	1.4	0	2.3	0	626
			煮/豬肉片、馬鈴薯、胡蘿蔔、咖哩粉	炒/芹菜、豆干片、豬肉絲、乾木耳、乾魷魚、辣椒	有機菜	煮/青木瓜、雞腿丁								
17	二	魷魚米粉羹	香雞堡	豆豉炒高麗	青菜	蘿蔔糕	優酪乳	4.5	2.6	1.3	0	2.6	1	810
		煮/米粉、豆芽菜、乾木耳、生鮮魷魚條、紅蔥頭、烏醋、沙茶醬、中鹽粒	炸/香雞堡	炒/高麗菜、豬肉片、胡蘿蔔、黑豆豉、蝦米、辣椒	季節時蔬	蒸/蘿蔔糕、蒜頭(醬)								
18	三	小薏仁飯	普羅旺斯燉魚	筍香干丁	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.6	1.4	1	2.3	0	709
			煮/生鮮魚丁、洋葱、彩椒、義大利香料、番茄醬	煮/豬肉片、中干丁、胡蘿蔔、筍乾、什菜	有機菜	煮/海芽、雞蛋、豬大骨								
19	四	蕎麥飯	南瓜燒雞	絲瓜粉絲煲	青菜	肉骨茶	堅果包	4.6	2.3	1.4	0	2.5	0	642
			燒/雞腿丁、南瓜、洋葱、生香菇	煮/絲瓜、冬菇、豬肉絲、蝦米、胡蘿蔔、木耳絲、枸杞	季節時蔬	煮/白蘿蔔、排骨丁、肉骨茶包								
20	五	芝麻飯	酸菜麵腸	香鬆蒸蛋	有機蔬菜	紅豆芋圓奶麥	蔬食日	4.5	2.4	1.2	0	2.4	0	633
			油/麵腸、百頁豆腐、洋葱、胡蘿蔔、碎酸菜、蔥、薑絲	蒸/雞蛋、蒜頭、香香粉	有機菜	煮/紅豆、芋圓、奶粉、切糖粉、麥芽包								
23	一	白米飯	蘑菇豬柳	五味肉片	有機蔬菜	山藥雞湯		4.5	2.6	1.4	0	2.4	0	653
			煮/豬柳、洋葱、蘑菇蝦頭、胡蘿蔔、蒜頭	煮/豬肉片、豆芽菜、辣椒、蒜泥、薑絲、蔥	有機菜	煮/山藥、雞腿丁、紅薑								
24	二	日式蘑菇炊飯	唐揚げ雞	關東煮	青菜	味噌銀魚湯	乳品	4.5	2.6	1.3	0	2.6	1	810
		煮/白米、高麗菜、豬肉絲、鴻喜菇、茭白筍、胡蘿蔔、味醂	炸/雞腿丁、地瓜、薑泥、蒜泥、味醂、酥炸粉	煮/白蘿蔔、玉米粒、甜不辣白醬、柴魚粉	季節時蔬	煮/板豆腐、吻仔魚、海芽、味噌								
25	三	紫米飯	泰式檸檬魚	鐵板銀芽	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	0	695
			蒸/生鮮魚片、彩椒、香茅、濃檸檬汁、魚露	炒/豆芽菜、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲、黑胡椒粒	有機菜	煮/番茄、雞蛋、豬大骨、蔥								
26	四	糙米飯	醬滷里肌	瓜仔油腐	青菜	蘿蔔雞湯	堅果包	4.5	2.5	1.2	0	2.7	0	654
			燒/生鮮里肌	煮/絲瓜、小三角油腐、洋葱、豬絞肉	季節時蔬	煮/白蘿蔔、雞腿丁								
27	五	蔬食特餐	鮮蔬炒烏龍麵	茶葉蛋	有機蔬菜	花生薏仁綠豆湯	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.6	1.2	0	2.3	0	644
			炒/烏龍麵、洋葱、豆芽菜、素火腿、胡蘿蔔、木耳絲	煮/雞蛋、紅茶包、油包	有機菜	煮/綠豆、小薏仁、熟花生片								
30	一	白米飯	海苔魚丸	醬燜冬瓜	有機蔬菜	高麗金針湯		4.5	2.5	1.4	0	2.3	0	641
			炒/虱目魚丸、海苔絲	煮/冬瓜、豬肉片、油片、胡蘿蔔、生香菇、薑絲	有機菜	煮/高麗菜、金針菇、豬肉絲								
31	二	香炒麵疙瘩	蔥燒雞排	草菇花菜	青菜	涼薯肉片湯	優酪乳	4.4	2.4	1.3	0	2.4	1	779
		炒/麵疙瘩、豬肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳絲、雞蛋、蔥段	油/生鮮雞排、老薑、蔥	煮/青花菜、豬肉絲、胡蘿蔔、蘑菇蝦頭	季節時蔬	煮/涼薯、豬肉片								

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約，乳品每週提供一次；週一、週三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議，之後不開立蒸魚，生鮮魚片要用炸的，但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。