

## 113 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	養	成	分	份	數	
1	五	蔬食特餐	野菇茄汁螺旋麵	塔香菜脯蛋	有機蔬菜	紅豆燕麥湯	蔬食日 黃豆奶	4.7	2	1.1	0	2.3	0	610
4	一	糙米飯	三杯雞	開陽蒲瓜	青菜	米苔目鹹湯		4.6	2.4	1.7	0	2.5	0	657
5	二	特餐	夏威夷海鮮炒飯	香嫩雞塊	青菜	番茄蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.2	0	2.7	1	789
6	三	小米飯	梅香扣肉	草菇花菜	有機蔬菜	藥膳雞湯	水果	4.5	2.4	1.6	1	2.4	0	703
7	四	參月飯	椒鹽肉魚	南洋蔬菜咖哩	青菜	鮮筍排骨湯		4.6	2.5	1.0	0	2.7	0	656
8	五	燕麥飯	滷味拼盤	彩蔬蒸蛋	有機蔬菜	四寶粥	蔬食日	4.7	2.1	1.0	0	2.3	0	615
11	一	糙米飯	紅燒番茄燉肉	五福彩絲	青菜	韓式大醬鍋		4.6	2.5	1.6	0	2.4	0	658
12	二	五穀飯	客家炒麵條	香酥魚柳	青菜	木瓜肉片湯	乳品	4.5	2.4	1.4	0	2.7	1	802
13	三	紫米飯	豆豉炒肉片	醬燒冬瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.6	2.5	1.5	1	2.4	0	715
14	四	蕎麥飯	沙嗲爆雞丁	塔香炒海根	青菜	絲瓜蛤蜊湯		4.5	2.4	1.6	0	2.5	0	648
15	五	蔬食特餐	五目蔬菜拌飯	木須炒三色	有機蔬菜	冬瓜鳳梨甜湯	蔬食日	4.5	2.1	1.1	0	2.3	0	604
18	一	白米飯	鹽水雞	茄汁洋蔥黑輪	青菜	山藥薏仁湯		4.6	2.4	1.7	0	2.4	0	653
19	二	特餐	台式羹麵	豆乳炸雞翅	青菜	羹麵湯料	乳品	4.5	2.4	1.0	0	2.7	1	792
20	三	燕麥飯	高昇排骨	醬拌小瓜肉片	有機蔬菜	玉米海芽湯	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.5	0	705
21	四	五穀飯	泰式魚丁	什錦燴豆腐	青菜	蒲瓜排骨湯		4.5	2.6	1.3	0	2.7	0	664
22	五	芝麻飯	羅漢齋煲	咖哩滑蛋	有機蔬菜	麥香珍珠	蔬食日	4.7	2.1	1.3	0	2.4	0	627
25	一	白米飯	鐵板肉柳	高麗菜滷	青菜	豆薯雞湯		4.6	2.4	1.4	0	2.5	0	650
26	二	特餐	芋頭香菇拌飯	炸豬排	青菜	黃瓜凍腐湯		4.6	2.6	1.0	0	2.7	0	664
27	三	糙米飯	白醬魚丁	辣炒年糕	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	4.6	2.5	1.7	1	2.7	0	734
28	四	小米飯	日式味噌雞丁	白仁燴獅子頭	青菜	紫菜肉絲湯		4.6	2.6	1.2	0	2.4	0	655
29	五	蔬食特餐	沙茶素炒麵	毛豆蒸蛋	有機蔬菜	地瓜椰汁西米露	蔬食日 黃豆奶	4.7	2.1	1.2	0	2.3	0	620

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依112年合約，乳品一個月提供三次；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。