

		三餐IQ 申請	早點心	午餐					午點心			全穀雜糧(份)	油豆腐 與 素菜(份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	蛋豆魚 肉(份)	水果 (份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大 卡)
3月1日	五	★	雞蛋麵線 麵線、雞蛋、肉絲S、小白菜	五穀飯 白米、紫米、糙米、燕麥、麥片	椒香肉片 大黃瓜Q、彩椒Q、肉片S-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-炒	有機 蔬菜0	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	番茄板條 板條、雞蛋、番茄、肉片S	水果 水果	6.7	1.9	1.3	0	2	0.2	112	674	709	
3月4日	一	★	豆漿+銀絲卷 豆漿、銀絲卷	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 杏鮑菇Q、馬鈴薯Q、雞丁S-煮	鐵板豆腐 油豆腐、紅蘿蔔Q、蒜苗Q-炒	產銷 履歷T	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q、肉絲S	肉茸高麗菜糙米粥 白米、糙米、高麗菜、毛豆、絞肉	水果 水果	6.2	2	1.1	0	2.7	0.2	119	676	712	
3月5日	二	★	香菇蘿蔔雞湯 雞丁S、白蘿蔔、香菇	藜麥飯 藜麥、白米	家常滷肉 白蘿蔔Q、海帶結、肉丁S-油	蒜香小瓜 小黃瓜Q、玉米筍Q、蒜-炒	有機 蔬菜0	銀芽粉絲湯 冬粉、黃豆芽Q、紅蘿蔔Q	奶香地瓜湯 地瓜、紅豆、牛奶	水果 水果	7.2	1.7	1.2	0.2	1.2	0.2	165	683	718.5	
3月6日	三	★	紫米紅豆湯(慶生會) 紫米、紅豆	特餐 特餐	燒肉拌飯 白米、高麗菜Q、紅蘿蔔Q、肉絲S-炒	鼓汁干片 黑豆豉、豆干片-炒	季節 蔬菜	三絲白菜羹 大白菜Q、木耳Q、肉絲S	蔬菜雲吞 雲吞、小白菜、海苔絲	水果 水果	6.6	2.4	1.4	0	2.4	0.2	128	712	749	
3月7日	四	★	南瓜肉茸糙米粥 白米、糙米、南瓜、絞肉S	麥片飯 麥片、白米	茄汁嫩魚丁 番茄Q、洋蔥Q、魚丁Q-煮	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜0	肉骨茶湯 馬鈴薯Q、排骨S	肉絲寬粉 寬粉、貢丸片、肉絲S、小白菜	水果 水果	6.5	2.6	1	0	2.4	0.2	112	704	741	
3月8日	五	★	【校外教學日】																	
3月11日	一	★	油豆腐細粉 冬粉、絞肉S、油豆腐、豆芽菜	小米飯 小米、白米	冬瓜燉肉 肉丁S、冬瓜Q	客家小炒 豆干片、香菇Q、肉絲S-炒	產銷 履歷T	玉米排骨湯 玉米粒Q、排骨S	香菇吻魚糙米粥 白米、糙米、吻魚、絞肉S、小白菜	水果 水果	6.3	2.1	1.5	0	2.5	0.2	145	686	722.5	
3月12日	二	★	香蔥板條 板條、肉絲S、豆芽菜、油蔥酥	香鬆飯 香鬆、白米	椰香咖哩雞 南瓜Q、雞丁S、椰奶-煮	高麗炒蝦米 高麗菜Q、蝦米、木耳Q-炒	有機 蔬菜0	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	魷魚羹麵線 麵線、紅蘿蔔、木耳、魷魚羹	水果 水果	6.7	2.1	1.7	0	2	0.2	108	692	728	
3月13日	三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	特餐 特餐	蘑菇鐵板麵 蘑菇、玉米粒Q、肉絲S、麵條	番茄炒蛋 番茄Q、雞蛋Q、豆腐-煮	季節 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	燒仙草 仙草汁、麥片、綠豆	水果 水果	7.2	1.8	1.2	0	1.6	0.2	110	679	715	
3月14日	四	★	奶香桂圓甜粥 白米、紫米、燕麥、桂圓、花豆、牛奶	薏仁飯 薏仁、白米	梅汁雞丁 雞丁S、麵腸、紫蘇梅	銀芽炒海根 海帶根、綠豆芽Q、紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜0	木須金菇白菜湯 大白菜Q、金針菇Q、木耳絲Q	和風拉麵 拉麵、油豆腐、紅蘿蔔、肉片S、海芽	水果 水果	6.9	1.7	1.5	0.2	1.6	0.2	143	691	727	
3月15日	五	★	番茄肉絲意麵 意麵、肉絲S、蚵白菜、番茄	胚芽米飯 胚芽米、白米	沙茶豬肉片 洋蔥Q、青椒Q、肉片S-炒	肉茸長豆 長豆Q、絞肉S、紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜0	酸辣湯 高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、雞蛋Q	芋頭薏仁湯 小薏仁、芋頭、小芋圓	水果 水果	7.1	2.1	1.7	0	1.6	0.2	113	697	734	
3月18日	一	★	黑芝麻胚芽米漿+鍋貼 胚芽米、黑芝麻、鍋貼	蕎麥飯 蕎麥、白米	滷翅腿 翅腿S-油	荔香玉米 玉米粒Q、紅蘿蔔Q、芋頭Q-煮	產銷 履歷T	涼薯肉絲湯 木耳絲Q、肉絲S、涼薯Q	韭香肉燥寬粉 寬粉、絞肉S、豆芽菜、韭菜	水果 水果	6.6	2.2	1.5	0	1.9	0.2	125	679	715	
3月19日	二	★	香菇干貝粥 白米、珠貝、絞肉S、香菇絲	糙米飯 白米、糙米	和風肉片 肉片S、大白菜Q、紅蘿蔔Q、白芝麻	滷味 豆干、黑輪Q、海帶結-油	有機 蔬菜0	青木瓜排骨湯 青木瓜Q、排骨S	桂圓紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥、桂圓	水果 水果	7	1.9	1.2	0	1.9	0.2	145	686	722	
3月20日	三	★	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、筍絲、大白菜	特餐 特餐	肉絲蛋炒飯 白米、玉米粒Q、雞蛋Q、毛豆仁Q、肉絲S-炒	金茸黃瓜 大黃瓜Q、金針菇Q、木耳Q-煮	季節 蔬菜	黃豆肉絲湯 黃豆、肉絲S	關東煮 高麗菜、竹輪、袖珍菇、玉米塊	水果 水果	5.8	2.8	1.8	0	2	0.2	108	664	699	
3月21日	四	★	奶香綠豆蓮子湯 綠豆、雪蓮子、牛奶	紅扁豆飯 紅扁豆、白米	蒜香嫩煮水鯊 豆腐、水鯊Q-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q-炒	有機 蔬菜0	金茸蘿蔔湯 白蘿蔔Q、金針菇Q	大滷麵 油麵、大白菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲	水果 水果	7.3	1.6	1.4	0.2	2	0.2	150	732	770	
3月22日	五	★	香筍肉茸糙米粥 白米、糙米、筍絲、素絞肉	小米飯 小米、白米	蜜汁豆腸 涼薯Q、豆腐-煮	彩燴雙菇 杏鮑菇Q、秀珍菇Q、青花菜、紅蘿蔔Q-煮	有機蔬 菜0	竹筍湯 竹筍Q	烤地瓜+麥茶 地瓜、麥茶		7.3	1.5	1.4	0	1.7	0	102	672	707	
3月23日	六		【親職教育日】																	
3月25日	一	★	豆漿+饅頭 豆漿、饅頭	五穀飯 白米、紫米、糙米、燕麥、麥片	打拋雞丁 水煮花生、小黃瓜Q、雞丁S-煮	沙嗲粉絲 冬粉、肉絲S、洋蔥Q、毛豆Q、紅蘿蔔Q-煮	產銷 履歷T	四神湯 薏仁、芡實、淮山、肉絲S	鮭魚胚芽米粥 白米、胚芽米、高麗菜、鮭魚	水果 水果	6.3	1.7	1.2	0	2.2	0.2	220	646	680.5	
3月26日	二	★	越氏風味米線 米線、肉絲S、豆芽菜、九層塔	胚芽米飯 胚芽米、白米	彩菇燒肉 大白菜Q、袖珍菇Q、鴻禧菇Q、肉絲S	五味豆腐 油豆腐、絞肉S-煮	有機 蔬菜0	海絲雞肉湯 海帶絲、雞片S	蔬菜豆腐雞湯 雞片S、凍豆腐、香菇、蚵白菜	水果 水果	6.3	2.2	1.3	0	2.2	0.2	108	670	705.5	
3月27日	三	★	玉米濃湯餃 玉米粒、雞蛋、水餃	特餐 特餐	客家炒板條 豆芽菜Q、韭菜Q、肉絲S、板條	花椰炒皮絲 花椰菜Q、皮絲、紅蘿蔔Q-炒	季節 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q、肉絲S	綠豆仁西米露 西谷米、綠豆仁、椰漿	水果 水果	7.6	2.1	0.9	0	2.1	0.2	122	738	776.5	
3月28日	四	★	大麵羹 麵線、黑輪、筍絲、木耳	藜麥飯 藜麥、白米	鳳梨雞片 雞片S、洋蔥Q、青椒Q、鳳梨片	綜合壽喜燒 豆腐、鴻喜菇Q、秀珍菇Q、肉片Q-煮	有機 蔬菜0	番茄蛋花湯 番茄Q、雞蛋Q	芋頭糙米粥 白米、糙米、芋頭、絞肉S	水果 水果	6.5	2.4	1.3	0	2.3	0.2	113	697	734	
3月29日	五		【補假】																	

*蔬食日及3章1Q豆奶日：3/22。
*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。
*配合天天安心食材政策，每周一供應履歷蔬菜、每周二、四、五供應有機蔬菜。
*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。