

三章1Q申請		早點心		素-早點心		午餐				午點心		素-午點心		全日供餐 總(份)									
3/3	星期一	★	雲吞湯 雲吞、大白菜	水煮蛋	胚芽米飯 白米、胚芽米	醬燒豆包肉片 彩椒Q、豆包、肉片S-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T-炒	履歷蔬 菜T	竹筍雞湯 竹筍Q、紅蘿蔔T、雞丁S	肉茸吻魚小米粥 白米、小魚、絞肉S、吻仔魚、毛豆仁、高麗菜	地瓜	水果	5.7	2.0	1.7	0	0.4	2.2	172	645	679		
3/4	星期二	★	玉米濃湯螺旋麵 螺旋麵、絞肉S、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	銀絲卷	紫米飯 白米、紫米	茄汁嫩雞 番茄Q、洋蔥Q、雞丁S-煮	木須白菜 大白菜Q、木耳Q-炒	有機蔬 菜O	冬瓜排骨湯 冬瓜Q、龍骨T-S	白菜麵線羹 麵線、肉絲、大白菜、木耳	包子	水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	1.8	198	647	681		
3/5	星期三	★	奶香地瓜湯(慶生會) 地瓜、牛奶		特餐 特餐	雞絲拌飯 白米、雞肉絲S、毛豆仁Q、玉米粒Q	鐵板豆腐 油豆腐、肉片S-煮	季節蔬 菜	海芽蛋花湯 海帶芽Q、雞蛋Q	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、香菇、絞肉S、蚵白菜	饅頭	水果	5.7	1.7	1.6	0.2	0.4	1.4	320	654	644		
3/6	星期四	★	南瓜肉茸糙米粥 白米、糙米、南瓜、絞肉S、蚵白菜	包子	藜麥飯 白米、藜麥	家常滷肉 白蘿蔔Q、紅蘿蔔T、肉丁S-油	韭香豆芽 韭菜Q、豆芽菜Q、肉絲S-炒	有機蔬 菜O	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	肉絲寬粉 寬粉、貢丸片、肉絲S、小白菜	水煮蛋	水果	5.6	2.1	1.9	0	0.4	2.2	185	644	678		
3/7	星期五	★	日式烏龍麵 烏龍麵、肉片S、高麗菜	銀絲卷	糙米飯 白米、糙米	麻香黑干燒雞 雞丁S、大溪黑豆干-煮	紅仁蒸蛋 雞蛋Q、紅蘿蔔T-蒸	有機蔬 菜O	巧達濃湯 馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、絞肉S	水煮玉米+鮮奶 玉米粒、鮮奶		水果	5.9	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	381	620	728		
3/10	星期一	★	奶香堅果燕麥 堅果、燕麥、牛奶		小米飯 白米、糯小米	梅香燒肉 肉丁S、冬瓜Q、紫蘇梅-煮	客家小炒 豆干片、肉絲S-炒	履歷蔬 菜T	玉米雞肉湯 玉米粒Q、雞丁S	香菇肉絲米苔目 米苔目、肉絲S、香菇、蚵白菜	水煮蛋	水果	5.9	1.8	1.6	0.2	0.4	1.8	294	655	689		
3/11	星期二	★	香蔥板條 板條、肉絲S、豆芽菜、油蔥	包子	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒翅腿 翅小腿S、結頭菜Q-煮	蒜香竹筍 竹筍Q、香菇Q、洋蔥Q、木耳Q-炒	有機蔬 菜O	海帶大骨湯 海帶絲、大骨S	紫米紅豆湯 紫米、紅豆		水果	5.9	1.7	1.7	0	0.4	1.8	242	618	650		
3/12	星期三	★	蔬菜湯餃 水餃、蚵白菜	饅頭	特餐 特餐	蘑菇鐵板麵 油麵、絞肉S、玉米粒Q、紅蘿蔔T、洋菇片	高麗菜炒蛋 高麗菜Q、雞蛋Q-炒	季節蔬 菜	南瓜濃湯 南瓜Q、絞肉S	雞茸蔬菜糙米粥 白米、糙米、雞肉絲S、大白菜	玉米	水果	5.6	2.0	1.7	0	0.4	2.2	214	638	672		
3/13	星期四	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷、優酪乳		燕麥飯 白米、燕麥	酸甜魚丁 魚丁Q、洋蔥Q、鳳梨片-煮	海根肉絲 海帶根、肉絲S、紅蘿蔔T-炒	有機蔬 菜O	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S	油腐米粉 米粉、絞肉S、油豆腐、豆芽菜	水煮蛋	水果	5.4	1.7	1.6	0.5	0.4	1.8	305	661	696		
3/14	星期五	★	和風拉麵 拉麵、洋蔥、紅蘿蔔、肉片S、海芽	包子	麥片飯 白米、麥片	馬鈴薯燉雞 雞丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T-煮	珍珠玉米 玉米粒Q、毛豆仁Q-煮	有機蔬 菜O	薏仁涼薯湯 洋薏仁、涼薯Q、肉絲S	枸杞紅棗銀耳湯 白木耳、紅棗、枸杞		水果	6.0	1.6	1.5	0	0.4	1.8	183	619	652		
3/17	星期一	★	芋籤標湯 芋籤標、大白菜、雞蛋Q	銀絲卷	糙米飯 白米、糙米	沙茶燒肉 肉片S、洋蔥Q-煮	芝麻豆干 豆干片、白芝麻-炒	履歷蔬 菜T	芽菜粉絲湯 黃豆芽Q、木耳Q、冬粉、絞肉S	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、小白菜	地瓜	水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.0	257	630	664		
3/18	星期二	★	香菇珠貝粥 白米、珠貝、絞肉S、香菇、蚵白菜	包子	胚芽米飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞丁S、百頁豆腐、九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	有機蔬 菜O	刺瓜鮮排湯 大黃瓜Q、紅蘿蔔T、龍骨T-S	關東煮 高麗菜、竹輪、黑輪、秀珍菇、玉米粒	玉米	水果	5.2	2.1	2.1	0	0.4	2.8	234	655	689		
3/19	星期三	★	韭香肉燥意麵 意麵、絞肉S、韭菜、豆芽菜	水煮蛋	特餐 特餐	台式炒飯 白米、高麗菜Q、肉絲S、玉米粒Q-炒	肉燥豆腐 油豆腐、絞肉S、紅蘿蔔T-煮	季節蔬 菜	酸辣蛋花湯 竹筍Q、木耳Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q	地瓜奶香露 地瓜、西谷米、牛奶		水果	5.9	1.6	1.6	0.2	0.4	1.8	284	646	680		
3/20	星期四	★	豆沙包+鮮奶 豆沙包、鮮奶		紫米飯 白米、紫米	香滷豬排 肉排S-煮	雞絲長豆 長豆Q、雞肉絲S-炒	有機蔬 菜O	味噌魚乾湯 味噌、豆腐、小魚乾	馬鈴薯濃湯 玉米粒、絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	饅頭	水果	5.4	1.6	1.7	0.5	0.4	1.8	309	651	686		
3/21	星期五		【戶外教育日】																				
3/24	星期一	★	蔬菜肉絲麵線 麵線、肉絲S、枸杞、大白菜	水煮蛋	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁燒肉 馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、肉丁S-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-煮	履歷蔬 菜T	青木瓜大骨湯 青木瓜Q、大骨S	鮭魚胚芽米粥 白米、胚芽米、絞肉S、鮭魚、蚵白菜	玉米	水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	237	643	677		
3/25	星期二	★	沖繩黑糖捲+優酪乳 沖繩黑糖捲、優酪乳		小米飯 白米、糯小米	打拋雞丁 涼薯Q、雞丁S、九層塔-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜Q、蝦米-炒	有機蔬 菜O	金茸三絲湯 金針菇Q、竹筍Q、肉絲S	蛋香雞絲麵 雞絲麵、肉絲S、雞蛋Q、大白菜	地瓜	水果	5.4	1.6	1.6	0.5	0.4	1.8	283	653	688		
3/26	星期三	★	山藥魚丸粉絲湯 山藥、魚丸S、香菇、冬粉	銀絲卷	特餐 特餐	炸醬刀削麵 刀削麵、絞肉S、碎干丁、豆芽菜	海芽炒蛋 海帶芽、洋蔥Q、雞蛋Q、紅蘿蔔T-炒	季節蔬 菜	南瓜雞湯 南瓜Q、雞丁S	奶香綠豆燕麥湯 綠豆、燕麥、牛奶		水果	6.0	1.6	1.5	0.2	0.4	1.8	261	648	682		
3/27	星期四	★	皮蛋瘦肉粥 白米、絞肉S、皮蛋、高麗菜	包子	蕎麥飯 白米、蕎麥	香酥魚柳 魚柳S*2-炸	彩椒蠔油干片 豆干片、彩椒Q-炒	有機蔬 菜O	玉米濃湯 玉米粒Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q	白菜豆腐雞湯 雞丁S、豆腐、米血飯、香菇、大白菜	水煮蛋	水果	5.4	1.9	2.0	0	0.4	2.8	287	661	696		
3/28	星期五	★	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、肉絲S、筍絲、木耳、雞蛋Q	饅頭	麥片飯 白米、麥片	照燒豬肉 香菇Q、豆包、肉片S-煮	鳳梨翡翠木耳 小黃瓜Q、木耳Q、肉絲S、鳳梨片-炒	有機蔬 菜O	羅宋湯 肉片S、芹菜Q、大白菜Q、番茄Q	芋香花豆湯 芋頭、花豆		水果	5.9	1.6	1.6	0	0.4	1.8	186	615	648		
3/29	星期六		【親職教育日】供應餐盒																				
3/31	星期一	★	燒賣+豆漿 燒賣、豆漿	水煮蛋	糙米飯 白米、糙米	油腐燒雞 雞丁S、油豆腐-煮	玉米炒肉末 玉米粒Q、紅蘿蔔T、絞肉S-炒	履歷蔬 菜T	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q、肉絲S	擔仔麵 油麵、絞肉S、豆皮、小白菜	包子	水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	243	643	677		

*3章1Q 豆奶日：3/20。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、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。