

日期	星期	主食	副食		湯	水果或乳品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal	
3月1日	三	白米飯	洋蔥炒豬柳		番茄炒蛋	季節時蔬	粉絲冬菜湯	水果	5.4	3.1	1.8	3.0	1.0	850.5
3月2日	四	米粉羹	香滷雞翅	鹹酥豆腐	蒸燒賣1粒	季節時蔬			4.6	2.5	1.7	3.0		687.0
3月3日	五	五穀飯	醬爆鴨丁		鮮蔬炒肉片	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.7	1.7	3.0	1.0	811.0
3月6日	一	白米飯	三杯魚丁		豆腐部隊鍋	季節時蔬	金針菇龍骨湯	鮮奶	5.5	3.1	1.5	0.8	3.0	886.0
3月7日	二	糙米飯	鐵板雞	宮保高麗	客家小炒	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.2	3.4	2.5	3.0		816.5
3月8日	三	白米飯	蘿蔔燒肉		海帶三絲	季節時蔬	四神湯	水果	5.5	3.0	1.7	3.0	1.0	847.5
3月9日	四	麵線羹	刈包	酸菜炒肉片	綜合拼盤	季節時蔬			6.7	2.5	2.1	3.0		844.0
3月10日	五	小米飯	京醬肉片		雙色炒蛋	有機蔬菜	枸杞雞湯	水果	5.0	3.2	2.0	3.0	1.0	835.0
3月13日	一	白米飯	東坡肉		塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	豆漿	5.0	2.8	2.0	3.0		745.0
3月14日	二	薏仁飯	韓式雞丁	玉米肉末	紅燒油腐丁	季節時蔬	冬瓜排骨湯		5.8	3.6	1.5	3.0		848.5
3月15日	三	白米飯	蒜泥白肉	咖哩洋芋	麻香高麗菜煲	有機蔬菜	涼薯龍骨湯		5.3	3.5	2.3	3.0		826.0
3月16日	四	飯	什錦炒飯		豪大香酥雞排	梅香青蕉薯條	(校慶特餐日)	百分百果汁	5.4	2.8	1.0	3.0	0.7	790.0
3月17日	五	麵	和風炒麵		香酥麥克雞塊2塊		(校慶特餐日)	水果	6.0	2.4	1.4	3.0	1.0	830.0
3月20日	一	白米飯	紅燒雞丁	花椰菜炒肉絲	翅小腿1隻	季節時蔬	洋芋濃湯	鮮奶	5.3	3.0	1.9	0.8	3.0	874.5
3月21日	二	五穀飯	蔥爆豬肉		什錦火鍋菜	季節時蔬	紅豆湯		5.7	2.9	1.7	3.0		794.0
3月22日	三	白米飯	咖哩雞丁	泰式拌什錦	滷茶葉蛋1粒	季節時蔬	黃瓜龍骨湯	水果	5.2	3.3	1.6	3.0	1.0	846.5
3月23日	四	鍋燒麵	醬燒肉排		蒸紅豆包1粒	季節時蔬			6.0	2.5	1.8	3.0		787.5
3月24日	五	燕麥飯	筍燒肉丁		涼薯炒蛋	有機蔬菜	鮮菇海芽湯	水果	5.6	3.2	1.5	3.0	1.0	864.5
3月25日	六	白米飯	三杯雞		紅燒什錦羹	季節時蔬	海帶芽蛋花湯		5.0	2.7	1.5	3.0		725.0
3月27日	一	白米飯	醬炒肉絲		家常豆腐	季節時蔬	蘿蔔排骨湯		5.0	3.4	1.5	3.0		777.5
3月28日	二	小米飯	碎米魚丁		壽喜燒	季節時蔬	冬菜雞湯		5.0	2.8	2.0	3.0		745.0
3月29日	三	白米飯	英式排骨	麻婆春雨	滷油豆腐1塊	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5.3	3.1	1.5	3.0	1.0	836.0
3月30日	四	飯湯	香滷雞塊		蒸水餃3粒	季節時蔬			5.4	3.0	2.1	3.0		790.5
3月31日	五	糙米飯	奶香燒雞	日式蒸蛋	炒三丁	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.1	3.0	1.5	3.0	1.0	814.5

午餐秘書：

主任：

校長：

*健康小叮嚀:白蘿蔔能促進食慾，幫助消化是含有芥子油之故。因含維他命A及C故能維持心臟血管彈性，對呼吸系統不適之感染、感冒，可減輕症狀以及增強人體免疫力。

※午餐一律使用國產豬肉食材

備註：

客家小炒:西洋芹.豆干.肉絲.魷魚絲
 綜合拼盤:洋芋.花椰菜.米血
 什錦火鍋菜:白蘿蔔.紅蘿蔔.油豆腐.香菇
 泰式拌什錦:海帶.干絲.肉絲.紅蘿蔔
 紅燒什錦羹:高麗菜.金針菇.肉絲.紅蘿蔔.木耳
 壽喜燒:高麗菜.玉米.肉片.紅蘿蔔
 麻婆春雨:大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔