



日期	星期	主食	菜 餚							供應量		喜 歡 ？					備 註							
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	食 物 份 數							過 多	剛 好		不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3	討 厭 2	很 討 厭 1	
								全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 與 堅 果 類	熱 量										
3月8日	一	白飯	親子雞肉丼	去皮雞胸肉(肉雞) 雞蛋 洋蔥	55 13 11	柴魚片	2包	6.0	2.7	0.0	1.5	0.0	2.5	772.5										
			鐵板洋芋	素火腿 冷凍毛豆仁 馬鈴薯	14 7 44	紅蘿蔔 黑胡椒粒	3 1包																	
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 5																			
			紫菜蛋花湯	雞蛋 紫菜 大骨	21 5包 7																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 馬鈴薯營養價值很高，含有澱粉、蛋白質、多種維生素、鐵、鈣及磷，其蛋白質屬於完全蛋白，能有效被人體吸收。</p>																								
3月9日	二	十穀飯	糖醋肉片	肉片(豬前腿) 洋蔥 青椒	51 12 6	鳳梨罐頭 蕃茄醬	12 2桶	5.0	2.9	1.0	1.6	0.0	2.5	840.0										
			丁香干片	豆干 小魚乾 菜脯	35 1.1 10																			
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																			
			絲瓜金菇湯	絲瓜 蝦米 金針菇	30 1 4	大骨	5																	
<p><b>老師的叮嚀</b> 金針菇含豐富的離胺酸和精胺酸，有助於學習能力的提升和記憶力的增強，對於腦細胞的再生和生長發育也有幫助，適合發育中的兒童和青少年。</p>																								
3月10日	三	麵食	麵線羹	紅麵線 里肌肉 肉羹 香菜	33.5 19 13 1	蒜末 筍籤 柴魚片	1.4 3 3包	5.7	1.0	0.0	1.0	1.0	2.0	649.0										
			奶黃包	奶黃包	766個																			
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																			
			時令水果	德和 中山 中華	405份 95份 102份																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 時令水果富含大量的維生素及礦物質，以及大量的膳食纖維及人體必需各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！</p>																								
3月11日	四	白飯	地瓜毛豆燉雞	去皮雞胸肉(肉雞) 地瓜 紅蘿蔔	51 23 3	大蒜 冷凍毛豆仁	0.5 4	5.3	1.9	0.0	1.2	0.0	2.5	656.0										(中華)豆漿102份
			紅絲炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔	36 13																			
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																			
			銀蘿玉米湯	白蘿蔔 玉米 大骨	10 18 7																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 雞蛋含有人體需要的幾乎所有的營養物質，故被稱作「理想的營養庫」。雞蛋中含有豐富的DHA和卵磷脂等，能健腦益智，對於發育中的兒童，是補充營養的良好食材。</p>																								
3月12日	五	白飯	油豆腐肉燥	豬絞肉 油豆腐 大蒜	47 23 1	油蔥酥	1.8	5.0	3.0	0.0	1.7	0.0	2.5	730.0										(德和)鮮奶406份
			三絲銀芽	綠豆芽 黑木耳 大蒜	36 3 0.5	紅蘿蔔 沙茶醬	2 1桶																	
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																			
			冬瓜排骨湯	豬小排 冬瓜 香菜	14 35 1																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 冬瓜除了具有清熱消火的作用之外，因維生素C含量高，可幫助細胞間膠原蛋白形成，具有美化肌膚之效。</p>																								
<p><b>營養標準參照</b></p>			<p><b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b></p>																					

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

日期	星期	主食	菜 餚										供應量			喜 歡 ？					備 註		
			菜 名	材 料	公 斤	材 料	公 斤	食 物 份 數							過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡	喜 歡	尚 可		討 厭	很 討 厭
								全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	與 堅 果 油 脂 類	果 糖 類									
3月15日	一	白飯	寬粉燉雞丁	去皮雞胸肉(肉雞) 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	51 15 6 3	豆瓣醬	1箱																
			蕃茄炒高麗菜	高麗菜 蕃茄	53 15			5.4	2.7	0.0	1.6	0.0	2.5	733.0									
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 5																		
			白菜豆腐湯	板豆腐 小白菜 雞蛋	15 14 9	雞架	7																
<b>老師的叮嚀</b>			雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。																				
3月16日	二	十穀飯	筍乾扣肉	肉丁(豬前腿) 大蒜 筍乾	48 0.5 31	前一天送 豆干絲	11																
			四色干絲	海帶絲 芹菜 紅蘿蔔	22 5.9 7			5.0	2.6	1.0	1.9	0.0	2.5	825.0									
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																		
			大頭菜貢丸湯	大頭菜 貢丸	28 15																		
<b>老師的叮嚀</b>			豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。																				
3月17日	三	麵食	味噌拉麵	拉麵 肉片(豬前腿) 筍乾 豆芽菜	91 23 15 14	冷凍玉米粒 海帶芽 青蔥 味噌	8 1 1 5箱																
			茶葉蛋	雞蛋 滷包	770個 10盒			4.8	2.0	0.0	1.1	1.0	2.0	663.5									
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																		
			時令水果	德和 中山 中華	405份 95份 102份																		
<b>老師的叮嚀</b>			時令水果富含大量的維生素及礦物質，以及大量的膳食纖維及人體必需各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！																				
3月18日	四	白飯	宮保雞丁	去皮雞胸肉(肉雞) 豆干 青蔥	52 17 1	油花生 辣椒	8 0.5																
			田園洋芋	馬鈴薯 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁	38 8 3	黑胡椒粒 紅蘿蔔	1包 3																
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送			6.0	2.0	0.0	1.9	0.0	2.5	730.0									
			綠豆薏仁湯	綠豆 小薏仁 二砂糖	17 9 22	前一天送 前一天送																	
<b>老師的叮嚀</b>			馬鈴薯營養價值很高，含有澱粉、蛋白質、多種維生素、鐵、鈣及磷，其蛋白質屬於完全蛋白，能有效被人體吸收。																				
3月19日	五	白飯	沙茶肉片	肉片(豬前腿) 豆干 大蒜	43 18 1	芹菜 沙茶醬	11 1桶																
			甜條黃瓜	甜不辣條 大黃瓜	8 60																		
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送			5.2	2.5	0.0	1.8	0.0	2.5	709.0									
			酸辣湯	板豆腐 金針菇 筍	10.6 7 4	黑木耳 紅蘿蔔 雞蛋	3 2 9																
<b>老師的叮嚀</b>			豆乾是由豆類製成，含有均衡的植物性蛋白質；另外含有維生素B1、B2、B12、鈣、磷、鐵、鉀、鈉、胡蘿蔔素等多種成分。																				
<b>營養標準參照</b>			<b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b>																				

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣



日期	星期	主食	菜 餚								供應量			喜 歡 ？					備 註										
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	食 物 份 數								過 多	剛 好	不 足		很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3	討 厭 2	很 討 厭 1					
								全 穀 粗 粒 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 與 堅 果 類	熱 量															
3月29日	一	白飯	瓜仔肉	豬絞肉 豆干 碎花瓜	43 18 15																								
			黑椒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳	36 2 2	黑胡椒粒	庫存																						
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 5			5.0	2.6	0.0	1.6	0.0	2.5	697.5															
			黃瓜魚丸湯	大黃瓜 魚丸	15 15																								
<p><b>老師的叮嚀</b> 綠豆在發芽過程中，將蛋白質分解為易於吸收的胺基酸，且維生素和礦物質也倍增，又能避免食用豆類後的脹氣情形，是既營養又經濟的食材。</p>																													
3月30日	二	十穀飯	薑汁燒雞	去皮雞胸肉(肉桂) 馬鈴薯 洋蔥	51 19 15	紅蘿蔔 薑絲	8 2																						
			日式佃煮	小三角油腐 紅蘿蔔 白蘿蔔	19 4 23	冷凍毛豆仁 濕香菇	8 3																						
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送			5.3	3.2	1.0	1.5	0.0	2.5	881.0															
			榨菜粉絲湯	榨菜絲 粉絲 金針菇	7.5 4 8	芹菜 大骨	2 7																						
<p><b>老師的叮嚀</b> 白蘿蔔含有豐富的粗纖維，可促使腸胃蠕動，防止便秘。但白蘿蔔屬涼性蔬菜，體質虛弱的人應煮熟食用。</p>																													
3月31日	三	麵食	番茄義大利麵	義大利麵 洋蔥 番茄 豬絞肉	95包 16 25 19	番茄醬 冷凍三色豆	3桶 7																						
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送			4.8	1.9	0.0	1.2	1.0	2.0	658.5															
			玉米濃湯	冷凍玉米粒 雞蛋 紅蘿蔔	12 15 4	玉米醬罐頭	4桶																						
			時令水果	德和 中山 中華	405份 95份 102份																								
<p><b>老師的叮嚀</b> 時令水果富含大量的維生素及礦物質，以及大量的膳食纖維及人體必需各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！</p>																													
4月1日	四	白飯	佛跳牆	肉丁(豬前腿) 脆筍片 濕香菇	38 7 4	大白菜 芋頭	23 15																						
			木須炒蛋	雞蛋 黑木耳 小黃瓜	42 14 5			5.5	1.0	0.0	1.7	0.0	2.5	615.0															
			炒時令蔬菜	時令蔬菜 大蒜	55 不用送																								
			海芽豆腐湯	海帶芽 板豆腐 薑絲	0.8 21 0.5	金針菇	11																						
<p><b>老師的叮嚀</b> 芋頭所含的礦物質非常豐富，鉀可幫助降血壓，氟可保護牙齒及預防蛀牙。</p>																													
4月2日	五	補假																											
<p><b>老師的叮嚀</b></p>																													
<p><b>營養標準參照</b></p>														<p><b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b></p>															

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣