

111年03月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
3月1日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	香菇肉燥	冷凍豬絞肉65g+洋蔥小丁18g+豆薯小丁8g+乾香菇絲0.2g	滷煮
	番茄豆皮高麗菜	高麗菜角65g+番茄角18g+小麥豆皮捲0.5g+蔥花0.5g	燙
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	*玉米蛋花湯	冷凍玉米粒30g+洗選蛋5g+冷凍龍骨丁1.5g	煮
3月2日	糙米飯	農糧米65g+糙米15g	蒸
週三	山藥紅棗燉雞	雞丁70g+山藥中丁15g+馬鈴薯中丁15g+去子紅棗2g	燉
	紅燒豆腐	非基改板豆腐中丁65g+冷凍三色豆8g+冷凍豬絞肉3g	燒
	蒜香小白菜	小白菜段75g	燙
	柴魚紅麵線湯	紅麵線8g+金針菇(切)12g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲2g+柴魚片	煮
3月3日	芋頭飯	農糧米65g+芋頭15g	蒸
週四	蒲燒鯛魚片X1	冷凍調理蒲燒鯛魚片約55g/片+高麗菜絲10g+紅蘿蔔絲2g+白芝麻粒0.2g	蒸
	*洋葱炒蛋	洋葱粗絲48g+冷藏殺菌全液蛋30g	炒
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	(熱)燒仙草甜湯	花豆8g+毛綠豆3g+洋薏仁3g+紅豆3g+花生仁半2g+仙草原液	煮
3月4日	雙醬拌麵	白油麵120g+綠豆芽18g+小黃瓜粗絲5g+紅蘿蔔絲3g+冷凍豬絞肉3g+芝麻醬+豆瓣醬	拌炒
週五	筍燒肉丁	冷凍豬肉角68g+筍中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+木耳片2g	燒
	有機青菜	有機青菜段75g	燙
	*奶香洋芋濃湯	馬鈴薯小丁30g+洋蔥小丁5g+oak全脂奶粉+中筋麵粉+玉米濃湯粉	煮
3月7日	毛豆仁紅藜飯	農糧米68g+冷凍毛豆仁10g+紅藜麥2g	蒸
週一	*乳酪三色炒蛋	冷藏殺菌全液蛋55g+冷凍三色豆18g+洋蔥小丁8g+起司粉	炒
	黑輪筑前煮	冷凍黑輪條(切)40g+白蘿蔔中丁25g+紅蘿蔔中丁10g+冷凍玉米粒8g	煮
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	小魚豆腐湯	非基改板豆腐小丁35g+小魚干2g	煮
3月8日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	醬油冬瓜燒雞	雞丁70g+冬瓜中丁35g+紅蘿蔔末2g+蔥花0.5g	燒
	芹香豆薯肉絲	豆薯粗絲50g+芹菜段18g+冷凍豬肉絲12g	炒
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	四神湯	馬鈴薯小丁20g+山藥小丁8g+洋薏仁3g+大薏仁2g+冷凍龍骨丁1.5g	煮
3月9日	麥片飯	農糧米65g+麥片15g	蒸
週三	醋溜鍋爆肉	冷凍豬肉片68g+洋蔥角22g+小黃瓜片8g+彩椒角3g	燴
	玉米肉末干丁	冷凍玉米粒58g+冷凍豬絞肉12g+非基改豆干小丁6g+紅蘿蔔小丁5g+冷凍毛豆仁2g	炒
	針菇芥蘭菜	芥蘭菜(段)75g+金針菇2g	燙
	結頭菜湯	結頭菜中丁35g+冷凍龍骨丁1.5g	煮
3月10日	*義式乾酪什蔬燉飯	農糧米80g+洋蔥小丁15g+紅蘿蔔末3g+青江菜(切)8g+冷凍玉米粒5g+起司粉+起士絲	燉
週四	香酥魚丁	冷凍水鯊魚丁95g+地瓜大丁30g	炸
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	什菇湯	大白菜絲18g+金針菇(切)8g+黑珍珠菇(切)4g+紅蘿蔔絲2g+冷凍龍骨丁1.5g	煮
3月11日	紫米飯	農糧米65g+黑糯米15g	蒸
週五	蔥燒翅腿X2	翅小腿約120g/2支+洋蔥絲12g	燒
	炸醬小炒豆干	豆薯絲40g+非基改中豆干片25g+紅蘿蔔絲8g+芹菜段3g+蔥段3g+冷凍豬肉絲3g+炸醬	炒
	有機青菜	有機青菜段75g	燙
	*紫菜蛋花湯	洗選蛋12g+乾紫菜0.4g+冷凍龍骨丁1.5g	煮
3月14日	海苔小米飯	農糧米65g+小米15g+海苔粉	蒸
週一	日式壽喜燒肉片	冷凍豬肉片68g+大白菜角16g+洋蔥角8g+黑珍珠菇(切)4g+紅蘿蔔片3g+味霖	燒
(日本)	京都風關東煮	白蘿蔔中丁45g+紅蘿蔔中丁20g+冷凍甜不辣條(切)18g(約2條/人)+日式醬油+柴魚片	煮
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐小丁35g+非基改味噌+蔥花0.5g	煮
3月15日	客家鹹豬肉炒飯	有機白米80g+高麗菜小丁12g+芹菜絲2g+紅蘿蔔末2g+自製鹹豬肉絲：五花鹹豬肉條18g+黑胡椒粒+蒜粗	蒸+拌炒
週二	桔醬燴魚丁	冷凍水鯊魚丁90g+地瓜大丁30g+香菜+客家桔醬	燴
(客家)	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	客家鹹湯圓	紅白小湯圓18g+小白菜8g+韭菜段4g+紅蘿蔔絲2g+乾香菇絲0.2g+蝦米0.2g+冷凍龍骨丁1.5g	煮

3月16日	*薑黃芝麻飯	農糧米80g+黑芝麻粒+薑黃粉+安佳無鹽奶油	蒸
週三	*花生醬嫩雞	雞丁70g+洋蔥角20g+番茄角8g+黑橄欖片+番茄醬(糊)+花生醬	燉
(西班牙)	西班牙馬鈴薯炒蛋	馬鈴薯小丁48g+冷藏殺菌全液蛋30g+紅蘿蔔末2g+巴西里粉	炒
	紅絲青花菜	冷凍青花菜95g+紅蘿蔔絲3g	燙
	南瓜蘑菇濃湯	南瓜小丁25g+蘑菇(切)5g+洋蔥小丁5g+南瓜濃湯粉+中筋麵粉	煮
3月17日	*韓式泡菜起司拉麵	熟拉麵120g+冷凍玉米粒6g+冷凍豬肉絲4g+自製不辣泡菜：大白菜25g+紅蘿蔔絲5g+韭菜段2+魚露+蒜末+薑末	煮
週四	甜酸醬炸雞丁	冷凍調理雞丁75g+洋蔥角18g+自製甜酸醬汁：白醋+醬油+番茄醬	炸
(韓國)	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	海芽洋蔥大醬湯	洋蔥粗絲25g+乾海帶芽0.6g+韓式大醬(紅味噌)	煮
3月18日	地瓜簽飯	農糧米65g+地瓜絲15g	蒸
週五	塔香三杯豬排X1	冷凍生鮮帶骨大排約75g/片+麻油+九層塔+蒜仁+老薑片	燒
(臺灣)	夜市滷味	杏鮑菇(切)38g+非基改四分豆干25g+海帶結18g+酸菜絲	滷
	有機青菜	有機青菜段75g	燙
	香菇肉羹湯	冷凍肉羹(切)18g+金針菇(切)12g+乾香菇絲0.2g+紅蘿蔔絲2g+香菜	煮
3月21日	*奶油雞肉絲通心麵	乾通心麵40g+冷凍三色豆12g+洋蔥小丁8g+清雞肉絲8g+黑珍珠菇(切)3g+oak全脂奶粉+安佳無鹽奶油	煮
週一	蘿勒嫩肉丁	冷凍豬肉角68g+紅蘿蔔中丁30g+蘿勒粉	燉
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	番茄羅宋湯	馬鈴薯小丁16g+洋蔥小丁8g+番茄小丁8g+木耳小丁3g+月桂葉	煮
3月22日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	香滷棒棒腿X1	棒棒腿D5約135g/支	滷
	*紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲40g+冷藏殺菌全液蛋30g+洋蔥絲12g	炒
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	* (熱)綠豆牛奶西米露	毛綠豆8g+西谷米10g+oak全脂奶粉	煮
3月23日	南瓜子飯	農糧米78g+去殼南瓜子2g	蒸
週三	菠蘿糖醋魚丁	冷凍水鯊魚丁95g+洋蔥角12g+紅蘿蔔中丁8g+生鮮鳳梨4g+番茄醬(糊)	燴
	*鮮蔬麵片	麵疙瘩(薄)28g+大白菜角35g+紅蘿蔔片5g+蝦米1g	煮
	白芝麻青江菜	青江菜(段)75g+白芝麻	燙
	針菇豆腐湯	非基改板豆腐小丁28g+金針菇(切)6g+木耳絲2g	煮
3月24日	胚芽米飯	農糧米65g+胚芽米15g	蒸
週四	咖哩肉片	冷凍豬肉片68g+馬鈴薯片25g+洋蔥角8g+紅蘿蔔片5g+咖哩粉	燴
	螞蟻上樹	冬粉15g+高麗菜絲18g+冷凍豬絞肉6g+紅蘿蔔3g	炒
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	薑絲胡瓜湯	大黃瓜片35g+冷凍龍骨丁1.5g	煮
3月25日	大麥仁飯	農糧米65g+洋蔥仁15g	蒸
週五	麻油菇菇雞	雞丁70g+杏鮑菇(切)30g+紅蘿蔔中丁8g+麻油+老薑片	煮
	芹香海帶干絲	芹菜段40g+海帶絲(切)25g+非基改粗干絲12	炒
	有機青菜	有機青菜段75g	燙
	肉骨茶湯	豆薯小丁35g+冷凍龍骨丁1.5g+肉骨茶包(臺灣)	煮
3月28日	黑芝麻飯	農糧米80g+黑芝麻粒	蒸
週一	蜜汁魚片X1	冷凍調理甘油魚排約75g/片+洋蔥角12g+彩椒小丁3g+番茄醬(糊)	燴
	肉絲燴冬瓜	冬瓜大丁78g+冷凍豬肉絲8g+紅蘿蔔片3g+黑珍珠菇(切)3g	燴煮
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	(熱)銀耳桂圓甜湯	白木耳3g+桂圓肉(切)3g	煮
3月29日	兒童節票選特餐		
週二	0		
	0		
3月30日	麥片飯	農糧米65g+麥片15g	蒸
週三	花瓜雞	雞丁70g+白蘿蔔中丁22g+紅蘿蔔丁8g+圓片醃漬花瓜6g	煮
	*蛋酥花椰菜	冷凍青花菜90g+杏鮑菇(切)3g+紅蘿蔔末1.5g+洗選蛋2g	燙
	海帶絲大白菜	時蔬75g	燙
	*古早味米粉湯	粗米粉8g+綠豆芽12g+芋頭粗絲6g+韭菜段3g+乾香菇絲0.2g+蝦米0.2g	煮
3月31日	香鬆黃豆飯	農糧米72g+非基改黃豆8g+海苔香鬆	蒸
週四	*玉米蒸蛋	冷藏殺菌全液蛋55g+冷凍玉米粒8g	蒸
	麥克雞塊X2	冷凍調理麥克雞塊約40-45g/2塊	炸
	補助有機青菜	有機青菜段75g	燙
	番茄豆腐湯	非基改板豆腐30g+番茄小丁5g+冷凍龍骨丁1.5g	煮

☆菜色優先使用CAS、臺灣有機農產品、產銷履歷、Qrcode、TQF之認證食材，內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材