



111 年 3 月 學生營養午餐菜單

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	全穀 類(份)	豆蛋 肉(份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
1	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩煲 馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	乾燒油腐 油豆腐(燒)	鮮蔬豆干 木耳、蔬菜、豆干(炒)	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6.5	2.5	2	3	830
2	三	有機白米飯 白米	麻油山藥煮 山藥、角螺豆皮(滷)	核桃苦瓜 核桃、苦瓜(炒)	玉米毛豆 玉米、毛豆(炒)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.2	2.5	2	2.8	800
3	四	麥片飯 白米、麥片	壽喜豆腐燒 豆腐、洋蔥(炒)	蜜汁豆包 豆皮(燒)	木須高麗 木耳、高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機蔬菜	昆布蔬菜湯 蔬菜、海帶	6	2.5	2	3	792
4	五	番茄義大利麵 麵、番茄、蔬菜	滷嫩豆腐 豆腐(滷)	豆干小炒 蔬菜、豆干(炒)	紅絲花椰 紅蘿蔔、花椰菜(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	6.3	2.5	2	2.9	809
7	一	芝麻香飯 白米、芝麻	筍干油腐 油豆腐、筍絲(炒)	芹香豆皮 芹菜、豆皮(炒)	蔬菜粉絲煲 蔬菜、冬粉(炒)	青菜	芹香蔬菜湯 芹菜、蘿蔔	6.3	2.5	2	2.8	805
8	二	白米飯 白米	梅干豆腐 豆腐、梅干菜(炒)	干絲牛蒡 豆干絲、牛蒡(炒)	四喜玉米 玉米、毛豆、豆干、蔬菜(炒)	青菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	6.2	2.5	2	2.6	789
9	三	有機白米飯 白米	番茄豆包 番茄、豆包(滷)	乾燒麵輪 麵輪(燒)	金茸鮮瓜豆腐 金針菇、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮蔬湯 蔬菜(結頭菜)	6.5	2.5	2	2.6	810
10	四	薏仁飯 薏仁、白米	宮保素雞丁 蔬菜、素雞丁(炒)	★炸杏鮑菇 杏鮑菇(炸)	綜合滷味 海帶根、油豆腐、蘿蔔(滷)	有機蔬菜	紅豆麥片 紅豆、麥片	6.5	2.5	2	3	830
11	五	糙米飯 糙米、白米	蜜糖地瓜 地瓜(煮)	三杯豆腸 豆腸(炒)	豆干芽菜 豆干芽菜、蔬菜、豆干(炒)	有機蔬菜	麵線羹 麵線、蔬菜	6.5	2.5	2	2.7	814
14	一	紅藜飯 白米、紅藜	糖醋豆包 豆包(滷)	味噌燉煮 馬鈴薯、紅蘿蔔(炒)	關東煮 蔬菜、油豆腐(滷)	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、蔬菜	6.2	2.5	2	2.8	798
15	二	白米飯 白米	咖哩豆腐煲 馬鈴薯、豆腐、蔬菜(炒)	杏片南瓜 杏仁片、南瓜(炒)	玉筍干片 玉米筍、蔬菜、豆干(炒)	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	6.3	2.5	2	2.8	809
16	三	有機白米飯 白米	醬燒油腐 油豆腐、蔬菜(煮)	油片豆芽 油片絲、豆芽、海帶絲、蔬菜(炒)	什錦翠瓜 鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	6	2.5	2	2.7	792
17	四	麥片飯 白米、麥片	香滷百頁 百頁(滷)	酸菜毛豆 酸菜、毛豆(炒)	豆酥甘藍 高麗菜、蔬菜、豆酥(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草、綜合園	6.1	2.4	2	2.8	791
18	五	芝麻香飯 白米、芝麻	塔香茄子 茄子、九層塔(炒)	素花枝卷 X1 素花枝卷(烤)	鮮蔬豆包 豆包、蔬菜(炒)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.3	2.5	2	3	814
21	一	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁豆腸 豆腸、蔬菜(炒)	玉筍燴豆腐 豆腐、玉米筍、蔬菜(炒)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(炒)	青菜	藥膳湯 山藥、馬鈴薯	6.3	2.5	2	2.7	800
22	二	糙米飯 白米、糙米	番茄炒豆干 番茄、豆干(炒)	滷嫩油豆腐 油豆腐(滷)	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	沙茶羹湯 竹筍籤、紅蘿蔔、素羹	6.3	2.5	2	2.8	806
23	三	有機白米飯 白米	韓式年糕豆皮 雞丁、年糕、蔬菜(炒)	泡菜豆腐 白菜、蔬菜、豆腐(炒)	馬鈴薯雙色 馬鈴薯、蔬菜(煮)	有機蔬菜	海芽玉米湯 海芽、玉米	6.5	2.5	2	2.8	819
24	四	鮮菇白醬 義大利麵 麵、鮮菇、蔬菜	五香豆干 豆干(滷)	南瓜凍豆腐 南瓜、凍豆腐、蔬菜(炸)	雙色花椰 花椰菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄、蘿蔔	6.2	2.5	2	2.8	798
25	五	三穀飯 白米、三穀米	香菇豆包 香菇、鮮菇、豆包(炒)	紅燒素肉丸 X2 素獅子頭(煮)	敏豆雙色 敏豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.3	2.5	2	2.7	800
28	一	糙米飯 白米、糙米	梅干苦瓜 梅干菜、苦瓜(炒)	乾燒豆腸 豆腸(燒)	鐵板豆腐 豆腐、蔬菜(炒)	青菜	芹香米粉湯 芹菜、米粉	6.5	2.5	2	2.7	814
29	二	芝麻飯 白米、芝麻	豆瓣百頁 百頁豆腐(炒)	西式燉菜 毛豆仁、蔬菜、馬鈴薯(煮)	針菇豆腐 金針菇、蔬菜、豆腐(炒)	青菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	6.2	2.5	2	3	807
30	三	有機白米飯 白米	三杯油腐 油豆腐、蔬菜(炒)	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳(炒)	香滷白菜 白菜、蔬菜、豆皮(滷)	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米、蔬菜	6.2	2.5	2	2.9	802
31	四	DIY炸醬麵 麵條	韓式糖醋豆包 豆包、蔬菜(滷油-炒)	豆干炸醬 豆干(炒)	三色豆芽 豆芽菜、木耳、蔬菜(炒)	有機蔬菜	海帶湯 海帶、薑絲	6.5	2.5	2	2.8	819

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。