

3月2日(一)			3月3日(二)			3月4日(三)			3月5日(四)			3月6日(五)			廠商營養師		
白飯 銀蘿肉脯 麻婆豆腐(豆) 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 玉米三鮮湯			紫米飯 香酥鮮魚(炸)(海) 咖哩雞 地瓜條 淺色蔬菜 燕麥奶茶			玉米炒飯 黃金雞排(炸) 芋泥包(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 冬粉木耳湯			糙米飯 麻油雞 炸醬豆干(豆) 越式河粉 有機深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			白飯 黑胡椒燒肉 菜脯炒蛋(醃) 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			 		
熱量	798.9	脂肪 27.7	熱量	845.3	脂肪 29.3	熱量	865.3	脂肪 28.1	熱量	814.0	脂肪 28.4	熱量	829.8	脂肪 31.1	廠商食品技師		
醣類	106.3	蛋白質 31.1	醣類	111.4	蛋白質 34.0	醣類	119.6	蛋白質 33.5	醣類	107.3	蛋白質 32.4	醣類	102.0	蛋白質 35.4			
3月9日(一)			3月10日(二)			3月11日(三)			3月12日(四)			3月13日(五)			午餐秘書		
白飯 秘汁雞翅 咖哩燴肉 海帶豆干(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			胚芽飯 三杯雞 高麗菜炒肉 甜不辣(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			義大利麵 酥炸雞腿(炸) 銀絲卷(冷) 魷魚羹(海)(醃) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯			大麥仁飯 薑母雞(豆) 玉米炒蛋 熱狗(加) 有機深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯			白飯 筍干控肉(醃) 關東煮(豆) 滷蛋 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯			學校護理師		
熱量	840.6	脂肪 30.4	熱量	804.4	脂肪 26.7	熱量	872.6	脂肪 29.1	熱量	827.0	脂肪 29.8	熱量	805.8	脂肪 28.5	主任		
醣類	106.9	蛋白質 34.9	醣類	110.5	蛋白質 30.4	醣類	118.0	蛋白質 34.7	醣類	105.8	蛋白質 34.0	醣類	105.1	蛋白質 32.2	校長		
3月16日(一)			3月17日(二)			3月18日(三)			3月19日(四)			3月20日(五)					
白飯 蒜泥炒肉 番茄炒蛋(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 大黃瓜雞湯			紫米飯 香酥鮮魚(炸)(海) 瓜仔肉燥(醃)(豆) 港式公仔麵 淺色蔬菜 燕麥奶茶			肉絲炒飯 炙烤雞翅 奶黃包(冷) 鐵板豆芽 深色蔬菜 冬瓜香菇湯			糙米飯 椒鹽雞 家常豆腐(豆) 焗烤咖哩 有機深色蔬菜 蘿蔔味噌湯			白飯 薑汁壽喜燒(豆) 杏鮑菇滷味(豆) 蔥花捲(冷) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯					
熱量	812.2	脂肪 30.5	熱量	867.2	脂肪 29.1	熱量	839.9	脂肪 26.4	熱量	781.1	脂肪 26.3	熱量	841.5	脂肪 27.5			
醣類	100.3	蛋白質 34.2	醣類	116.8	蛋白質 34.6	醣類	119.3	蛋白質 31.2	醣類	106.8	蛋白質 29.3	醣類	116.3	蛋白質 32.3			
3月23日(一)			3月24日(二)			3月25日(三)			3月26日(四) 豆漿			3月27日(五)					
白飯 泡菜燒肉(醃) 翠綠彩蔬 日式蒸蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯			胚芽飯 香酥鮮魚(炸)(海) 大盤雞 海根肉絲 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			古早味炒麵 轟炸雞排(炸) 水餃(冷) 筍絲肉絲(醃) 淺色蔬菜 黑糖珍珠歐蕾			大麥仁飯 烤雞翅 玉米腰果 咖哩洋芋 有機淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯			白飯 蔥爆沙茶炒肉 白菜海茸 滷蛋 深色蔬菜 海芽金針菇湯					
熱量	788.3	脂肪 27.7	熱量	848.1	脂肪 31.7	熱量	877.8	脂肪 27.9	熱量	793.8	脂肪 26.4	熱量	816.0	脂肪 30.0			
醣類	103.9	蛋白質 30.9	醣類	104.1	蛋白質 36.5	醣類	123.0	蛋白質 33.8	醣類	109.2	蛋白質 29.8	醣類	102.5	蛋白質 34.0			
3月30日(一)			3月31日(二)														
白飯 吮指雞排 米血豆干 玉米肉末 淺色蔬菜 蘿蔔味噌湯			紫米飯 香菇雞(醃) 洋蔥炒蛋 地瓜條 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)														
熱量	831.5	脂肪 27.5	熱量	808.8	脂肪 27.1												
醣類	114.1	蛋白質 31.9	醣類	110.2	蛋白質 31.0												

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用
 ※本月供應一次豆漿 供應學校：彰泰國中

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣