



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全穀類 總類 (份)	五穀菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產及蛋 或種子類 (份)	熱量 (Kcal)
3月1日	三	小米飯 白米, 糙米, 小米	三杯黑豆干 黑豆干, 九層塔	什錦豆腸 豆腸, 芹菜	彩蔬三寶 玉米粒, 毛豆仁, 鷹嘴豆	產銷履歷青菜	豆薯大骨湯 豆薯, 芹菜		4.2	2.4	1.5	2.3	625
3月2日	四	燕麥飯 白米, 糙米, 燕麥*	南瓜豆腐 板豆腐, 南瓜	酸菜炒素肚 素肚, 酸菜	豆芽菜炒水蓮 豆芽菜, 水蓮	產銷履歷青菜 青菜, 玉米粒	蔬菜湯 高麗菜, 秀珍菇	水果	3.3	2.4	1.8	2.4	634
3月3日	五	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	鮮蔬炒素雞 素雞, 玉米粒	日式關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	玉米筍炒甜豆莢 玉米筍, 甜豆莢	產銷履歷青菜	素肉羹湯 大白菜, 素肉羹		3.3	2.3	2.1	2.3	570
3月6日	一	麥片飯 白米, 糙米, 麥片*	花瓜燒豆包 豆包, 花瓜	三色蛋 蛋*, 皮蛋*, 鹹蛋*	山藥百匯 山藥, 紫山藥	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.5	2.5	1.8	2.4	598
3月7日	二	糙米飯 白米, 糙米	茄汁豆腸 豆腸, 蕃茄	麻油凍豆腐 凍豆腐, 高麗菜	菇炒長豆 長豆, 鴻喜菇	有機青菜	南瓜金針湯 南瓜, 金針菇	豆漿 水果	3.3	2.2	2.3	2.4	701
3月8日	三	日式烏龍麵 烏龍麵, 素肉絲	蘿蔔燒油豆腐 油豆腐, 白蘿蔔	炸銀絲卷*1 銀絲卷	雙色花椰 青白花椰, 百頁	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 海帶芽		3.0	2.2	1.8	2.5	543
3月9日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽	芹香黃豆干 黃豆干, 芹菜	杏鮑菇麵腸 麵腸, 杏鮑菇	彩蔬蓮藕 蓮藕, 彩椒	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 冬菜, 黃豆芽	水果	3.5	2.5	2.5	2.5	678
3月10日	五	小米飯 白米, 糙米, 小米	砂鍋豆腐煲 板豆腐, 大白菜	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	脆炒銀芽 綠豆芽, 素火腿	產銷履歷青菜	燒仙草 紅豆, 芋圓		3.7	2.0	1.6	2.4	592
3月13日	一	糙米飯 白米, 糙米	京醬千片 豆干, 小黃瓜	紅燒香菇麵輪 麵輪, 香菇	四季時蔬 四季豆, 玉米筍	產銷履歷青菜	珍菇白玉湯 白菜, 金針菇		3.0	2.3	2.3	2.5	563
3月14日	二	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	酸甜豆包 豆包, 彩椒	梅干燒麵腸 麵腸, 梅干菜	醋溜雲耳 雲耳	有機青菜	巧達濃湯 馬鈴薯, 素培根	豆漿 水果	3.2	2.7	1.8	2.4	719
3月15日	三	韓式拌飯 白米, 糙米, 海帶芽	香椿豆腐 板豆腐, 菇	素花枝排*1 素花枝排	五彩鮑菇 杏鮑菇, 西芹	產銷履歷青菜	關東煮湯 油豆腐, 玉米		3.2	2.0	1.9	2.5	544
3月16日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽	醬爆素雞 素雞, 玉米筍	炸豆腐 豆腐	蓮子燴南瓜 蓮子, 南瓜	產銷履歷青菜	海芽金針湯 海帶芽, 金針菇	水果	3.6	2.7	1.4	2.5	672
3月17日	五	蕎麥飯 白米, 糙米, 蕎麥	客家小炒 豆干, 芹菜	芋香素肚 素肚, 芋頭	綠咖哩茄子 茄子, 九層塔	產銷履歷青菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲		3.6	2.1	2.1	2.3	576
3月20日	一	藜麥飯 白米, 糙米, 藜麥	花生燉豆包 豆包, 花生*	和風照燒排*1 和風照燒排	法式燉蔬菜 白花椰, 番茄	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁		3.7	3.0	1.7	2.4	645
3月21日	二	香鬆糙米飯 白米, 糙米, 素香鬆	鐵板油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇	彩椒素肚 素肚, 彩椒	吉祥雙併 地瓜球, 山藥球	有機青菜	紅豆QQ圓 紅豆, QQ圓	豆漿 水果	4.9	2.8	1.0	2.6	832
3月22日	三	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽	椒鹽百頁 百頁, 地瓜	照燒鮮菇麵腸 麵腸, 菇	泡菜炒年糕 年糕, 素泡菜	產銷履歷青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜, 生香菇		4.1	2.1	2.0	2.1	600
3月23日	四	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	海結滷豆干 海帶結, 黃豆干	鷹嘴豆毛豆 鷹嘴豆, 毛豆	枸杞紅菜 紅麗菜, 枸杞	產銷履歷青菜	田園蔬菜湯 高麗菜, 金針菇	水果	3.1	3.1	2.0	2.3	673
3月24日	五	地瓜飯 白米, 糙米, 地瓜	麻婆豆腐 板豆腐, 素絞肉	蘿蔔滷麵輪 白蘿蔔, 麵輪	菇炒四季豆 四季豆, 鴻喜菇	產銷履歷青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋*	黑豆漿	3.1	1.7	1.7	2.3	610
3月25日	六	小米飯 白米、糙米、小米	三杯麵腸 麵腸、素紫米糕	叻沙花椰菜 花椰菜、秀珍菇、紅蘿蔔	鹹蛋炒苦瓜 苦瓜、鹹蛋	產銷履歷青菜	山藥什錦湯 山藥、大白菜		3.1	2.4	2.5	2.5	600
3月27日	一	芝麻飯 白米, 糙米, 芝麻*	蠔油豆包 豆包, 四季豆	香菇蒸蛋 蛋*, 香菇	麻香秋葵 芝麻*, 秋葵	產銷履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜		3.0	2.8	2.1	2.4	591
3月28日	二	糙米飯 白米, 糙米	小黃瓜炒豆腸 豆腸, 小黃瓜	鮮蔬滷豆皮 豆皮, 白菜	蕃茄燴鴻喜菇 蕃茄, 鴻喜菇	有機青菜	金針菇菇湯 金針、秀珍菇	豆漿 水果	3.4	2.1	2.1	2.3	691
3月29日	三	洋蔥仁飯 白米, 糙米, 洋蔥仁	黑干佐筍乾 黑豆干, 筍乾	彩椒豆腐 豆腐, 彩椒	鮮菇黃瓜 大黃瓜, 香菇	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯		3.3	2.0	1.7	2.4	542
3月30日	四	胚芽飯 白米, 糙米, 胚芽	椒鹽什錦 豆腸, 地瓜	素佛跳牆 素排骨酥, 大白菜	玉筍花椰 玉米筍, 青白花椰	產銷履歷青菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜	水果	3.8	2.0	2.5	2.5	661
3月31日	五	茄汁義大利麵 螺旋麵, 素絞肉	滷豆腐 板豆腐, 毛豆	小黃瓜炒麵腸 小黃瓜, 麵腸	玉兔包*1 玉兔包	產銷履歷青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔, 海帶芽		3.0	2.0	1.5	2.4	516

駐校廠商：統鮮美食股份有限公司

★ 營養小知識：南瓜連皮帶籽吃最好，南瓜全身都是寶，外皮富含纖維，可刺激腸道蠕動、預防便秘；瓜肉富含β-胡蘿蔔素，可強化黏膜及皮膚的健康，南瓜籽含鋅量高，有助於預防攝護腺腫大。

\*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。