

日期	星期	主食	菜		餡		食物份數							供應量			喜歡?					備註	
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡 5	喜歡 4	尚可 3	討厭 2		很討厭 1
3月1日	一		補假																				
3月2日	二	糙米飯	洋蔥焗雞	雞腿丁 洋蔥 紅蘿蔔	91 18 14	蒜片 炸豆包	0.7 0.7																(八斗)鮮乳4瓶、 豆漿6瓶、
			鐵板豆腐	豬絞肉 板豆腐 不辣豆瓣醬	13 80.4 2箱			5.0	3.0	1.0	1.5	0.0	2.5	845.0									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 4																		
			清瓜野菇湯	大黃瓜 金針菇 生香菇	34 8 7	大骨 紅蘿蔔	10 5																
老師的叮嚀																							
洋蔥含有許多對人體有益處的營養素和化學物質，如維生素C、鈣等，有預防感冒、骨質疏鬆、心血管疾病等功效。																							
3月3日	三	米食	肉絲蛋炒飯	豬肉絲 冷凍三色豆 雞蛋	29 18 31	洋蔥 素火腿	24 1條																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			5.0	1.2	0.0	1.2	1.0	2.0	620.0									
			關東煮	白蘿蔔 甜不辣條 大貢丸	30 17 11	豬血糕	9.6																
			水果	國小幼稚園	827份 103份																		
老師的叮嚀																							
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的各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！																							
3月4日	四	十穀飯	豆乾丁燒肉	豬肉丁 白蘿蔔 黑木耳	72 17 6	紅蘿蔔 1/4豆干 黑輪	11 13 0.6																
			螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 紅蘿蔔	6 14 7	不辣豆瓣醬 高麗菜 冷凍毛豆仁	1箱 26 0.1	5.4	1.8	0.0	1.3	0.0	2.5	658.0									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			菠菜香菇蛋花湯	菠菜 生香菇 雞蛋	24 6 22	大骨	11																
老師的叮嚀																							
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。																							
3月5日	五	白飯	醬燒魚丁	魚丁 板豆腐 洋蔥	77 26 13	青蔥 薑片 凍豆腐	0.6 2 0.7																
			燴冬瓜	冬瓜 黑木耳 蒜粗	88 8 0.7	紅蘿蔔 肉羹 素肉羹	4 14 0.1	5.0	2.3	0.0	2.0	0.0	2.5	685.0									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																		
			香菇筍片湯	生香菇 筍片 金針菇	9 16 9	雞架	11																
老師的叮嚀																							
研究證實深海魚類所含的DHA是神經細胞膜中非常重要的成分，能讓頭腦靈光，記憶力佳而快樂不憂鬱的「聰明食物」。																							
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																				

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	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	蛋 白 質										熱 量
3月8日	一	白飯	味噌燒雞	雞腿丁 油豆腐丁 味噌	85 28 4箱	紅蘿蔔 杏鮑菇	12 0.7															(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳170瓶、 豆漿1瓶		
			鐵板洋芋	絞肉 冷凍毛豆仁 馬鈴薯	6 10 63	紅蘿蔔 黑胡椒粒	4 1包																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 4																			
			紫菜蛋花湯	雞蛋 紫菜	31 5包																			
<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	糙米飯	糖醋肉片	豬肉片 洋蔥 青椒	75 17 9	鳳梨罐頭 蕃茄醬 炸豆包	18 2桶 0.7															(八斗)鮮乳466瓶、 豆漿63瓶		
			丁香干片	豆干片 小魚乾 菜脯條	51 1.5 15																			
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																			
			絲瓜金菇湯	絲瓜 蝦米 金針菇	44 1 6																			
<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 豬肉片 肉羹 蝦米 香菜 素肉羹	48 25 20 2 2 0.5	蒜泥 筍籤 柴魚片 大腸 黑木耳 太白粉	3 5 3包 10 0.1 20																	
			巧克力牛奶饅頭	巧克力牛奶饅頭	1112個																			
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																			
			水果	國小 幼稚園	827份 103份																			
<p><b>老師的叮嚀</b> 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	十穀飯	地瓜毛豆燉雞	雞腿丁 地瓜 紅蘿蔔	85 33 4	蒜粗 冷凍毛豆仁 百頁豆腐	0.7 6 0.6																	
			紅絲炒蛋	雞蛋 紅蘿蔔	61 19																			
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																			
			銀蘿玉米湯	白蘿蔔 新鮮玉米條	33 27																			
<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	番茄燒肉	豬肉片 番茄 洋蔥	73 40 11	中華豆腐 雞蛋	0.3 0.4																	
			三絲銀芽	綠豆芽 黑木耳 蒜粗	50 6 0.7	紅蘿蔔 沙茶醬	6 1桶																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1																			
			冬瓜排骨湯	排骨 冬瓜 香菜	21 51 2																			
<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 重	材 料	公 斤 重	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	菓 糖 類										熱 量
3月15日	一	白飯	寬粉燉雞丁	雞腿丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉	85 21 9 5	不辣豆瓣醬 素茶鵝	3箱 0.5															(和平) 鮮乳120瓶 (中正) 鮮乳170瓶、 豆漿1瓶		
			蕃茄炒高麗菜	高麗菜 蕃茄	77 22			5.4	2.7	0.0	1.6	0.0	2.5	733.0										
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 4																			
			白菜豆腐湯	板豆腐 小白菜 雞蛋	22 21 14																			
<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	糙米飯	筍乾扣肉	豬肉丁 蒜粗 筍乾	69 0.8 45	雞蛋 白靈菇 前一天送	0.6 0.2															(八斗) 鮮乳466瓶、 豆漿63瓶		
			四色干絲	海帶絲 芹菜 紅蘿蔔	32 8.6 10	豆干絲	16																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			5.0	2.6	1.0	1.9	0.0	2.5	825.0										
			大頭菜貢丸湯	大頭菜 貢丸	40 22	素丸	0.2																	
<b>老師的叮嚀</b>			豬肉能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 豬肉片 黑輪 高麗菜 素火腿	100 34 6 20 1條	冷凍玉米粒 海帶芽 青蔥 味噌	11 2 1 5箱																	
			茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋酒包	1112個 10盒	八角 花椒 紅茶葉	0.3 0.3 1包																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			4.8	2.0	0.0	1.1	1.0	2.0	663.5										
			水果	國小幼稚園	827份 103份																			
<b>老師的叮嚀</b>			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	十穀飯	宮保雞丁	雞腿丁 洋蔥 乾辣椒	85 17 0.3	青椒 油花生 素雞丁	13 3 1																	
			田園洋芋	馬鈴薯 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁	55 11 4	黑胡椒粒 紅蘿蔔	1包 4																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			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	25 13 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	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	61 33 12	沙茶醬 百頁豆腐 杏鮑菇	2桶 17 0.3																	
			甜條黃瓜	甜不辣條 大黃瓜	11 110	素甜不辣條	0.1																	
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			5.2	2.5	0.0	1.8	0.0	2.5	709.0										
			酸辣湯	板豆腐 金針菇 筍筴	15.4 10 6	黑木耳 紅蘿蔔 雞蛋	4 3 14																	
<b>老師的叮嚀</b>			豆乾是由豆类製成，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						食物份數				供應量			喜 歡 ？					備 註		
			菜 名	材 料	公 斤	材 料	公 斤	全 穀 類 至 類	豆 及 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類 與 堅 果 類	熱 量	過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡	喜 歡	尚 可		討 厭	很 討 厭
3月22日	一	白飯	義式打拋肉	豬絞肉	69	豆干丁	20														(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳170瓶、豆漿1瓶		
				洋葱	11	九層塔	1.3																
				番茄	14	義式綜合香料	1包																
				杏鮑菇	0.6																		
			木須白菜	包白菜	82	豆簽	6.4																
				紅蘿蔔	4																		
				黑木耳	7																		
				時蔬	78																		
			炒時蔬	蒜粗	4																		
				海帶結	29	黃豆芽	11																
			黃芽海結湯	薑絲	1.5																		
				雞架	11																		
<b>老師的叮嚀</b> 黑木耳(Auricularia polytricha)雖然是很普遍的食用菌之一,鮮少人知道它蛋白質含量是米、麵、蔬菜等所無以比較的,其維生素B2的含量是米、麵和大白菜的十倍,比豬、牛、羊肉高3-5倍。																							
3月23日	二	糙米飯	香烤雞排	雞腿排	769個	雞蛋	10顆													雞腿排堤前一天送			
				豆皮高麗	80																		
				紅蘿蔔	8																		
				生豆包	9																		
			炒時蔬	時蔬	78																		
				蒜粗	1																		
			蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	50																		
				小排丁	10																		
<b>老師的叮嚀</b> 高麗菜為十字花科的高抗氧化性蔬菜,能有效消除疲勞、預防感冒,且具有促進腸胃蠕動的功效,協助排出身體的廢物喔!																							
3月24日	三	米食	什錦燴飯	豬肉片	31	紅蘿蔔	4																
				竹輪	8.4	大白菜	18																
				洋葱	11	黑木耳	7																
				冷凍玉米粒	12	素火腿	1條																
			炒時蔬	時蔬	78																		
				蒜粗	1																		
			肉骨茶湯	肉骨茶包	8包	高麗菜	17																
				金針菇	9	小排丁	12																
			水果	凍豆腐	6																		
				國小幼稚園	827份 103份																		
<b>老師的叮嚀</b> 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25日	四	十穀飯	泰式雞丁	雞腿丁	85	紅蘿蔔	6																
				洋葱	17	泰式甜辣醬	2桶																
				小黃瓜	21	素雞丁	0.7																
				杏鮑菇	37	老薑	1																
			三杯杏鮑菇	九層塔	1.4	蒜仁	1.1																
				麵腸	33																		
			炒時蔬	時蔬	78																		
				蒜粗	1																		
			南瓜蔬菜湯	南瓜	22	洋葱	9																
				高麗菜	22	大骨	7																
<b>老師的叮嚀</b> 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白,它不含膽固醇和脂肪,有助於心血管疾病的預防;而豆腐中的維生素E,可以防衰老。																							
3月26日	五	白飯	咖哩洋葱肉片	豬肉片	80	馬鈴薯	30																
				洋葱	17	小三角油豆腐	0.8																
				咖哩粉	2盒																		
				紅蘿蔔	8																		
			鮮菇炒青花	新鮮綠花椰	77																		
				生香菇	11																		
			炒時蔬	時蔬	78																		
				蒜粗	1																		
			沙茶肉羹湯	大白菜	17	筍籤	12																
				黑木耳	6	肉羹	18																
				紅蘿蔔	2	沙茶	1桶																
<b>老師的叮嚀</b> 咖哩粉中含有的薑黃素,失智症患者腦中有澱粉狀蛋白質沉澱,會造成腦神經細胞及血管細胞的死亡,而薑黃素可抑制這種情形。																							

營養標準參照

衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

菜單設計：王子瑄營養師

營養師王子瑄

午餐執行秘書

校長

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	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										果種子
3月29日	一	白飯	瓜仔肉	豬絞肉 豆干丁 碎花瓜	65 10 12	紅蘿蔔 素絞肉	11 0.3														(和平)鮮乳120瓶 (中正)鮮乳170瓶、 豆漿1瓶		
			黑椒豆芽	豆芽菜 紅蘿蔔 黑木耳	52 4 4	黑胡椒粒	1包																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 4			5.0	2.6	0.0	1.6	0.0	2.5	697.5									
			黃瓜魚丸湯	大黃瓜 小魚丸 芹菜	40 22 2																		
<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	糙米飯	薑汁燒雞	雞腿丁 馬鈴薯 洋蔥	85 28 17	紅蘿蔔 薑絲 素雞丁	11 3 0.6														(八斗)鮮乳466瓶、 豆漿63瓶		
			日式佃煮	小三角油腐 紅蘿蔔 白蘿蔔	28 6 33	冷凍毛豆仁 鮮香菇	11 4																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			5.3	3.2	1.0	1.5	0.0	2.5	881.0									
			榨菜粉絲湯	榨菜 粉絲 金針菇	11 6 11	芹菜珠 大骨	3 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	筆管麵 洋蔥 番茄 豬絞肉	100包 30 20 58	番茄醬 冷凍三色豆 素絞肉 冷凍玉米粒	6桶 10 0.5 10																
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	78 1			4.8	1.9	0.0	1.2	1.0	2.0	658.5									
			玉米濃湯	雞蛋 馬鈴薯 玉米醬	15 17 13	冷凍玉米粒 奶水	6 20瓶																
			水果	國小 幼稚園	827份 103份																		
<p><b>老師的叮嚀</b> 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的各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！</p>																							
4月1日	四	十穀飯	佛跳牆	豬肉丁 筍片 生香菇 炸豬皮	55 10 10 3	大白菜 冷凍芋頭丁 蝦米 素排骨	34 20 1 0.5														炸豬皮提前一天送		
			木須炒蛋	雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔	61 20 7			5.5	1.0	0.0	1.7	0.0	2.5	615.0									
			炒時蔬	時蔬 蒜粗	55 不用送																		
			海芽豆腐湯	海帶芽 板豆腐 薑絲	1 31 0.7	金針菇	17																
<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>																				
<p>本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣</p>																							