

3月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐／水果
3月2日	一	米香飯	◦鮮蔬咖哩豆腐燴汁	◦檸檬蛋糕		◦紫菜蛋花湯	水果
3月3日	二	糙米飯	豚肉冬瓜封	◦蕃茄炒蛋	蒜香高麗菜	◦蘿蔔黑輪湯	
3月4日	三	小米飯	三杯雞丁	粉絲肉末	木耳青江菜	彩芋紅豆湯	水果
3月5日	四	螺旋麵	◦義式風味茄汁肉醬燴汁	◦起司包		金針花菇絲湯	◦優酪乳
3月6日	五	五穀飯	香滷豬里肌	芽菜雞絲	蒜香菠菜	鮮筍雞骨湯	
3月7日	六						
3月8日	日						
3月9日	一	米香飯	◦素什錦麻辣鍋	◦敏豆干片	沙茶油菜	◦海芽蛋花湯	水果
3月10日	二	糙米飯	◦筍干扣肉	玉米雞丁	金菇油菜	◦香芹魚丸湯	
3月11日	三	小米飯	◦泰式紅咖哩雞	花椰肉絲	木耳甘藍	仙草蜜湯	水果
3月12日	四	南瓜飯	◦味噌旗魚海帶芽湯汁	義式茄香雞翅			◦牛奶
3月13日	五	五穀飯	傳統滷豬腳	◦紅蘿蔔炒蛋	薑絲尼龍菜	◦味噌豆腐湯	
3月14日	六						
3月15日	日						
3月16日	一	米香飯	◦法式起司燉飯燴汁	◦德式布丁		番麥蛋花湯	水果
3月17日	二	糙米飯	◦韓式年糕肉片	◦黃瓜腐片	蠔味清江菜	柴魚黑輪湯	
3月18日	三	小米飯	麻油雞腿	◦蕃茄炒蛋	薑絲小白菜	傳統綠豆湯	水果
3月19日	四	米香飯	◦高麗菜飯湯汁	◦歐式餐包		大黃瓜龍骨湯	◦豆漿
3月20日	五	五穀飯	◦傳統芝麻肉燥	蒲瓜燴肉片	雲耳大白菜	金針菇絲湯	
3月21日	六						
3月22日	日						
3月23日	一	細白油麵	◦台式酸辣麵湯頭	◦玉米奶香餅			水果
3月24日	二	糙米飯	蔥燒鴨丁	粉絲肉末	蒜香青江菜	◦黑輪番麥湯	
3月25日	三	小米飯	蒜頭雞腿	◦冬瓜黑輪	芝香萵苣	檸檬愛玉冰	水果
3月26日	四	細拉麵	◦紅燒豬肉湯料	◦筍香肉包	燙小白菜		◦牛奶
3月27日	五	五穀飯	◦黑椒蔥燒豚肉	◦豆皮高麗菜	蠔油地瓜葉	扁蒲豚絲湯	
3月28日	六						
3月29日	日						
3月30日	一	米香飯	◦羅勒馬鈴薯鮮蔬燴汁	◦香油蛋		百菇湯	水果
3月31日	二	糙米飯	香滷豬棒腿	◦洋蔥炒蛋	菇香鵝白菜	◦刺瓜魚丸湯	

1. 本校午餐供應國產豬肉。含有過敏食物源依菜單品名載明-有標示『』。

2. 遇特殊情況，如颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。食材過敏原資訊【<https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/>】衛生福利部公告『食品過敏源』食物（甲殼類、芒果、花生、牛奶奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品）依菜單品名載明，提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。

3. 為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周供應一日『蔬食』。

4. 本校午餐採用農糧署食用米，CAS合格之國產豬肉、雞肉、蛋、冷凍食品，及非基因改造豆腐，請師生安心食用。

5. 「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨提供為主喔！

6. 本月共供應 16 22 天。