

## 高餐附中110年3月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
3月2日	二	薏仁飯	安東燉雞 (7)	鮪魚玉米 (10)	韭菜豆芽	蘿蔔魚丸湯 (8)(10)		832
3月3日	三	麵 (8)	日式炒烏龍 (8)(10)	檸香雞柳條*2 (8)	芝麻油菜 (7)	味噌湯 (9)	波蜜果汁	873
3月4日	四	白飯	綠咖哩雞肉	肉絲海帶根	腐皮小白菜 (9)	刺瓜大骨湯	香蕉	893
3月5日	五	白飯	麻婆豆腐 (9)	絲瓜玉筍	菠菜/空心菜	仙草甜湯		788
3月8日	一	白飯	親子丼 (5)	豆干小炒 (9)	清炒鵝白菜	瓢瓜肉羹湯 (8)(10)	蓮霧	878
3月9日	二	糙米飯	蠔油肉片	螞蟻上樹	蒜香青江菜	海芽蛋花湯 (5)		817
3月10日	三	調飯	黑胡椒炒飯	鮮肉包*1 (8)	油蔥萵苣	玉米濃湯 (5)	國信優酪乳 (4)	894
3月11日	四	胚芽飯	蜜汁雞腿*1 (7)	白菜滷	沙茶油菜	蕃茄豆腐湯 (9)	柑橘	895
3月12日	五	白飯	家常百頁 (9)	蒸蛋 (5)	薑絲小白菜	鳳梨銀耳湯		802
3月15日	一	白飯	麻油肉片	海帶三絲 (9)	蠔油地瓜葉	針菇豆薯湯	小蕃茄	842
3月16日	二	燕麥飯	三杯雞 (9)	翡翠冬瓜 (8)	菠菜/空心菜	黃豆芽大骨湯		800
3月17日	三	調飯	奶香炒飯 (5)	香酥魚排*1 (8)(10)	脆炒鵝白菜	紅燒素若湯 (9)	鮮奶 (4)	911
3月18日	四	芝麻飯 (7)	泰式打拋肉	刺瓜蒟蒻	香拌萵苣	筍香蔬菜湯	芭樂	842
3月19日	五	白飯	沙茶滷味 (9)	菜脯蛋 (5)	薑絲炒青江	檸檬愛玉		826
3月22日	一	薏仁飯	南瓜燒雞	瓢瓜百頁 (9)	香拌地瓜葉	結頭菜黑輪湯 (8)(10)	柳丁	877
3月23日	二	白飯	壽喜燒肉 (7)	毛豆玉米	菠菜/空心菜	冬瓜魚丸湯 (8)(10)		826
3月24日	三	麵 (8)	大醬湯麵 (9)		茶葉蛋*1 (5)	田園什錦	光泉豆漿 (9)	909
3月25日	四	麥片飯	照燒肉排*1 (8)	紅燒蘿蔔 (8)	薑絲小白菜	絲瓜蛋花湯 (5)	葡萄	870
3月26日	五	白飯	蜜汁干丁 (7)(9)	三色炒蛋 (5)	沙茶油菜	紅茶粉圓		867
3月29日	一	白飯	咖哩雞	乾燒麵腸 (8)	針菇拌青江	紫菜豆腐湯 (9)	香蕉	907
3月30日	二	糙米飯	筍干滷肉	魚香敏豆	鹽水豆芽菜	冬菜刺瓜湯		800
3月31日	三	刈包 (8)	酸菜肉片 (3)	奶皇包*1 (4)(8)	五香毛豆莢	麵線糊 (8)(10)	波蜜果汁	870

備註:

- 3月份共用餐22天
- 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品
- 每週五為蔬食日

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉