

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	3月1日 星期一				3月2日 星期二			3月3日 星期三			3月4日 星期四			3月5日 星期五		
飯					燕麥飯			特餐			糙米飯			十穀米飯(蔬食日)		
項目	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)
主菜					麻油雞	骨腿丁CAS	129	香菇鹹粥	絞肉CAS	24	香酥魚排	虱目魚排	1650P	黑椒油腐丁	油腐丁	50
						玉米段切Q	30		玉米粒	6		(全國漁會)			洋蔥大丁Q	30
						薑片	2		乾香菇絲	1.5		胡椒鹽	1盒		豆乾丁	30
						高麗菜CAS	35		胡蘿蔔絲Q	10		耐炸油	庫		杏鮑菇片Q	15
						米血丁CAS	18		高麗菜絲CAS	45					蒜末	1
						藥膳包	10包		洗選蛋Q	18					蘑菇醬	1桶
									芹菜Q	2					黑胡椒醬	2桶
									芋頭大丁	10					白精靈菇	15
副菜					和風章魚燒	碎脯	12	義式肉片	紅蔥頭切片	2	螞蟻上樹	冬粉	24	玉米炒蛋	洗選蛋	110
						花枝丸	3260p		小肉片Q	87		高麗菜絲CAS	40		玉米粒	20
						海苔粉	2包		洋蔥大丁Q	30		絞肉CAS	12		青蔥	3
						細柴魚片	3包		番茄Q	30		胡蘿蔔絲Q	10		三色豆	20
									豆干絲	40		木耳絲	6			
									義式香料	1大罐		芹菜去葉	2			
						燕麥	20		胡蘿蔔絲Q	8		先送十穀米	20			
時蔬青菜					青江菜	青江菜CAS	130	鵝白菜	鵝白菜CAS	130	有機味美菜	有機味美菜切	130	福山萬苳	福山萬苳CAS	130
						蒜末	1		薑絲	1		蒜末	1		蒜末	1
						金針菇Q	4.5		胡蘿蔔片Q	3		杏鮑菇	5.5		鮑魚菇	5
湯					肉骨茶湯	蘿蔔切CAS	50	刈包	刈包	1630P	肉羹湯	殺菁筍絲	48	薑汁豆花	豆花	70盒
						排骨丁Q	18					金針菇Q	5		熟花生片	10
						蒜仁	1					木耳絲	3		薑汁	3罐
						薑片	1					胡蘿蔔去皮Q	5		薑末	1
						乾紐菇	1.2		先送糙米	20		肉絲CAS	15		芋圓600g	4.8
						肉骨茶包	12小包					洗選蛋Q	20		地瓜圓600g	7.8
												九層塔	1		二砂	20包
												香菜	1.5			
營養供應比例	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		649	熱量(大卡)		684	熱量(大卡)		718	熱量(大卡)		712.5	
	全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)		5.5	全穀雜糧類(份)		5.5	全穀雜糧類(份)		5.5	全穀雜糧類(份)		5.5	
	豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)		1.7	豆魚蛋肉類(份)		2.1	豆魚蛋肉類(份)		2.4	豆魚蛋肉類(份)		2.4	
	蔬菜類(份)			蔬菜類(份)		1.3	蔬菜類(份)		1.5	蔬菜類(份)		1.6	蔬菜類(份)		1.4	
	油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)		2.3	油脂與堅果種子類(份)		2.3	油脂與堅果種子類(份)		2.5	油脂與堅果種子類(份)		2.5	
	水果類(份)			水果類(份)		0	水果類(份)		0	水果類(份)		0	水果類(份)		0	
乳品類(份)			乳品類(份)		0	乳品類(份)		0	乳品類(份)		0	乳品類(份)		0		

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	3月8日 星期一				3月9日 星期二				3月10日 星期三				3月11日 星期四				3月12日 星期五				
飯	小米飯				紫米飯				特餐				薏仁飯				紅藜飯				
項目	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	
主菜	回鍋肉片	肉片Q	64	105	咖哩雞丁	雞胸丁	83	135	義大利肉醬麵	白油麵	155	252	蒲燒蒸魚	鯛魚片Q	80	1700P	香菇素肉燥	碎豆輪	3	5.4	
		豆干片	15	25		胡蘿蔔大丁Q	12	20		洋蔥切CAS	31	50		(漁會.包冰20%)				乾香菇絲	1	2	
		蒜仁	1	1		杏鮑菇Q	18	30		胡蘿蔔丁Q	6	10		板豆腐4.5	28	10板		洋蔥切CAS	25	40	
		洋蔥片Q	18	30		洋蔥切CAS	9	15		三色豆CAS	9	15		薑絲	1	1		碎乾丁	43	70	
		青蔥	1	2		鮮香菇		20		玉米粒Q	18	30		燒鰻醬		3桶		鵪鶉蛋	12	20	
		紅蘿蔔片Q	12	20						絞肉Q	35	57		青蔥	1	2					
		不辣豆瓣醬		3P								洋蔥切CAS		12	20	蒜末		1	2		
		小米	12	20								番茄醬			2大罐	紅蔥末		1	2		
		先送紫米	12	20								蘑菇醬			2大罐						
副菜	什錦滷味	白蘿蔔CAS	18	30	鍋貼	鍋貼		3250pc	黑椒毛豆莢	毛豆莢CAS	80	130	白菜滷	大白菜CAS	74	120	洋芋通心麵	馬鈴薯小丁CAS	37	60	
		海帶結	16	26		蒜泥	1	2		蒜末	1	2		殺菁筍絲	15	24		通心麵500	9	30包	
		杏鮑菇Q	12	20		香菜	1	1		胡椒鹽		1P		胡蘿蔔絲Q	6	9		洋蔥切CAS	25	40	
		紅蘿蔔大丁	9	15								木耳絲Q		4	6	胡蘿蔔小丁Q		9	15		
		百頁豆腐	18	30								肉絲CAS		7	12	素火腿丁		9	15		
		米血丁	18	30								蒜末		1	1	奶油454G			4大條		
		百頁結	12	20								(廢40%)				冬蝦		1	1		
												先送小薏仁		12	20	香菜		1	1		
時蔬青菜	青江菜	青江菜CAS	80	130	有機苜蓿白菜	有機苜蓿白菜	80	130	花椰菜	花椰菜CAS	80	130	大陸妹	福山萵苣CAS	80	130	高麗菜	高麗菜CAS	80	130	
		蒜末	1	1		薑絲	1	1		胡蘿蔔片Q	3	5		蒜末	1	1		木耳絲Q	3	5.5	
		金針菇	3	4.5		胡蘿蔔絲Q	3	5		蒜末	1	1		鮑魚菇Q	3	5		蒜末	1	1	
湯	金針湯	乾金針	1	2	泡菜鍋	韓式泡菜	9	15	玉米濃湯	洋蔥切CAS	15	25	當歸皮絲湯	角螺1.8	3	3包	冬瓜山粉圓	山粉圓	6	9	
		殺菁脆筍片		2箱		高麗菜切CAS	25	40		玉米粒Q	10	16		冬瓜CAS	40	65		二砂		1袋	
		上肉片CAS	6	9		金針菇Q	9	15		洗選蛋	18	30		薑片	1	1		冬瓜磚		30P	
		薑片	1	1		角螺	2	3.6		胡蘿蔔丁Q	3	5		當歸中藥包		10小包		檸檬		2	
		香菜	1	1		上肉片CAS	6	9		馬鈴薯小丁CAS	12	20		生香菇Q	3	5		新鮮檸檬汁		3罐	
												白汁粉			4包				黑糖		15包
營養供應比例	熱量(大卡)		728.5		熱量(大卡)		753.5		熱量(大卡)		662.5		熱量(大卡)		733.5		熱量(大卡)		695		
	全穀雜糧類(份)		5.5		全穀雜糧類(份)		5.5		全穀雜糧類(份)		5		全穀雜糧類(份)		5.5		全穀雜糧類(份)		6		
	豆魚蛋肉類(份)		2.6		豆魚蛋肉類(份)		3		豆魚蛋肉類(份)		2.2		豆魚蛋肉類(份)		2.5		豆魚蛋肉類(份)		1.7		
	蔬菜類(份)		1.8		蔬菜類(份)		1.6		蔬菜類(份)		1.4		蔬菜類(份)		2.3		蔬菜類(份)		1.4		
	油脂與堅果種子類(份)		2.3		油脂與堅果種子類(份)		2.3		油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.3		油脂與堅果種子類(份)		2.5		
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				
乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)					

校長：

午餐秘書：

中投蔬果有限公司設計

--本菜單由中投蔬果有限公司供應--

電話：04-22600637

傳真：04-22600639

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	3月15日 星期一			3月16日 星期二			3月17日 星期三			3月18日 星期四			3月19日 星期五		
飯	麥片飯			地瓜飯			特餐			蕎麥飯			黑米飯		
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)
主菜	日式燒肉	火鍋肉片CAS	111	滷雞腿	雞腿5	1640pc	蔥香乾麵	白油麵	252	糖醋排骨	軟骨丁CAS	73	韓式豆包	炸豆包切4	80
		白芝麻	1		可樂2公升	6罐		絞肉CAS	60		肉丁CAS	48		黑蠔菇	10
		洋蔥絲CAS	45		粗冰糖	2包		洋蔥丁CAS	32		洋蔥大丁CAS	40		杏鮑菇中丁	20
		蒜末	1		薑片	2		小小豆乾丁	60		番茄Q	30		青蔥	2
		柴魚片	2大包		蒜仁	2		三色豆CAS	30		鳳梨罐	6大罐		泡菜	15
		味咻	2大罐		洋蔥切大丁	20		鮮紅蔥末	3		蒜仁	1		韓式辣椒醬(微辣)	2盒
		照燒醬	3大桶					油蔥酥	3包		番茄醬	4大罐		紅蘿蔔片	15
		紅蘿蔔片	15					鵝蛋	30					綠花椰	20
		高麗菜切	40		地瓜切CAS	30								黑米	10
副菜	客家小炒	豆干片	50	鐵板油腐	嫩油腐丁	50	麥克雞塊	雞塊	3250P	毛豆燴杏鮑菇	毛豆仁CAS	15	鳳梨三色	鳳梨去皮	40
		乾魷魚絲	已進		玉米粒	40					杏鮑菇CAS	30		木耳絲	10
		芹菜去葉Q	30		紅蘿蔔小丁	20					玉米粒Q	36		紅蘿蔔片	10
		肉絲CAS	15		百頁豆腐	30					馬鈴薯小丁Q	40		玉米筍	20
		胡蘿蔔絲Q	16		青蔥	2					生香菇Q	15		薑絲	2
		青蔥	2		杏鮑菇切	20					胡蘿蔔小丁Q	15		豆干片	30
		蒜末	1		紅黃椒絲	30								青蔥	2
					絞肉	24								杏鮑菇中丁	20
														角螺	6包
時蔬青菜	菠菜	菠菜切CAS	133	油菜	油菜CAS	130	薑絲小白菜	小白菜CAS	130	有機廣島菜	有機廣島菜切	130	高麗菜	高麗菜CAS	130
		蒜末	1		蒜末	1		薑絲	1		蒜末	1		胡蘿蔔絲Q	3
														蒜末	1
湯	翡翠叻魚羹	翡翠	30盒	青木瓜龍骨湯	青木瓜大丁	60	麻油雞湯	骨腿丁CAS	30	酸辣湯	殺菁筍絲	15	黑糖芋圓湯	地瓜大丁	40
		叻仔魚	5		龍骨丁Q	15		杏鮑菇頭CAS	24		榨菜絲	6		芋圓600g	15
		蒜末	1.5		薑片	1.2		高麗菜CAS	30		肉絲	9		地瓜圓600g	15
		蛋白	9罐		枸杞	2包		紅棗	2包		板豆腐4.5切絲	6板		黑糖	15包
								薑片	2		木耳絲Q	5		二砂	30包
								藥膳包	20小包		胡蘿蔔絲Q	5			
											豬血絲	6			
								麻油	2大桶		香菜	2			
營養供應比例	熱量(大卡)	722.5	熱量(大卡)	701	熱量(大卡)	612.5	熱量(大卡)	710	熱量(大卡)	685					
	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	4	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5					
	豆魚肉蛋類(份)	2.3	豆魚肉蛋類(份)	2.3	豆魚肉蛋類(份)	2.5	豆魚肉蛋類(份)	2.3	豆魚肉蛋類(份)	2					
	蔬菜類(份)	2.1	蔬菜類(份)	1.6	蔬菜類(份)	1.3	蔬菜類(份)	1.6	蔬菜類(份)	1.5					
	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)	2.3	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)	2.5					
	水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)						
乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)							

校長：

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~

電話：04-22600637

傳真：04-22600639

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	3月22日 星期一			3月23日 星期二			3月24日 星期三			3月25日 星期四			3月26日 星期五		
飯	南瓜飯			小米飯			特餐			五穀飯			糙米飯		
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)
主菜	蒙古烤肉	肉絲CAS	120	豆乳燒雞	骨腿丁CAS	120	柴香雞絲麵湯	小白菜CAS	50	泰式魚丁	鱸魚丁Q	140	八寶肉醬	熟花生	30
		洋蔥絲CAS	40		洋蔥大丁CAS	40		小貢丸	10		洋蔥切CAS	40		碎干丁	50
		高麗菜絲CAS	40		胡蘿蔔丁Q	20		小魚丸	10		胡蘿蔔丁Q	8		玉米粒Q	30
		九層塔	2		豆腐乳3K	3箱		紅蘿蔔絲	10					乾香菇絲	1.2
		蒜末	1		薑片	1		魚板絲	6		香菜	1.5		毛豆仁CAS	30
		烤肉醬	3大罐		特小鈕菇	1		細柴魚片	3包		檸檬汁	3罐		胡蘿蔔丁Q	20
		鮮香菇	20					蝦仁	10		甜雞醬	10罐		蒜末	1
		紅甜椒	20					芹菜去葉	1					青蔥	2
								青蔥	1.5					甜麵醬	2罐
								雞絲麵	630包					糙米	20
副菜	豆瓣筍筍	殺菁筍筍	99	鮪魚炒蛋	洗選蛋Q	100	孜然雞翅	三節翅CAS	1630P	金沙肉末豆腐	硬板豆腐4.5切	21板	佛跳牆	大白菜CAS	40
		木耳絲Q	8		洋蔥丁Q	25		青蔥	2		絞肉CAS	12		胡蘿蔔片Q	20
		胡蘿蔔絲Q	12		胡蘿蔔絲Q	5		素蠔油	1箱		罈味絲	5		鵪鶉蛋	30
		蒜末	1		青蔥	3		孜然粉	2罐		杏鮑菇	18		筍干	24
		青蔥	1		鮪魚罐大	4罐					胡蘿蔔末	10		芋頭丁Q	30
		不辣豆瓣醬	3大桶								鹹鴨蛋黃	150P		素排骨丁	15
		絞肉	15								青蔥	2		蒜仁	2
														鈕菇	1
														香菜	1.5
														油豆腐丁	40
時蔬青菜	鵝白菜	鵝白菜CAS	130	高麗菜	高麗菜CAS	130	青江菜	青江菜CAS	130	有機小松菜	有機小松菜切	130	香炒菠菜	菠菜CAS	130
		薑絲	1		胡蘿蔔絲Q	1		蒜末	1		蒜末	1			
					蒜末	0.3									
湯	結頭龍骨湯	結頭菜大丁	45	冬瓜魚丸湯	冬瓜大丁	50	禎祥小雞包	小雞包	1630P	胡瓜鮮菇湯	胡瓜大丁	50	銀耳蓮子湯	白木耳	2
		龍骨丁CAS	18		魚丸	9					鮑魚菇Q	9		蓮子台灣	7斤
		芹菜Q	2		薑絲	1					大骨丁CAS	18		桂圓	3盒
		油腐丁	10		芹菜去葉	1					芹菜Q	2		紅棗台灣	1斤
											紅蘿蔔大丁	5		二砂	40包
營養供應比例	熱量(大卡)		686.5	熱量(大卡)		693.5	熱量(大卡)		655	熱量(大卡)		726.5	熱量(大卡)		707.5
	全穀根莖類(份)		5.5	全穀根莖類(份)		5.5	全穀根莖類(份)		5.5	全穀根莖類(份)		5.5	全穀根莖類(份)		5.5
	豆魚肉蛋類(份)		2	豆魚肉蛋類(份)		2.2	豆魚肉蛋類(份)		1.6	豆魚肉蛋類(份)		2.7	豆魚肉蛋類(份)		2.3
	蔬菜類(份)		2.1	蔬菜類(份)		1.6	蔬菜類(份)		1.5	蔬菜類(份)		1.6	蔬菜類(份)		1.5
	油脂類(份)		2.2	油脂類(份)		2.3	油脂類(份)		2.5	油脂類(份)		2.2	油脂類(份)		2.5
	水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)		
乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)			

供應廠商 午餐秘書

*請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。

※廢棄率：雞腿、雞翅35% 雞丁30% 排骨丁40% 龍骨丁60% 鴨丁30% 軟骨丁30%

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	3月29日 星期一			3月30日 星期二			3月31日 星期三			4月1日 星期四				4月2日 星期五				
飯	小米飯			潤餅皮			特餐											
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	
主菜	鹹酥雞	雞胸丁CAS	132	肉絲炒麵	白油麵	280	冰糖豬腳	肉丁CAS	42									
		地瓜粗條	30		上肉絲	25		豬腳丁Q	80									
		九層塔	2		高麗菜切	50		蘿蔔CAS	36									
		蒜粉	1盒		紅蘿蔔絲	10		蒜仁	2									
		椒鹽粉	1盒		木耳絲	10		薑片	1									
		小米	20		芹菜去葉	6		粗冰糖(3K)	1包									
		先送紅米	10		紅蔥末	3		熟花生	15									
		先送燕麥	10		春捲皮	1650pc												
		肉鬆	82包															
		花生細糖粉	82包															
							(豬腳45%)											
副菜	麻油鮮菇	杏鮑菇切	30	芹菜炒豆干	芹菜去葉	11	番茄炒蛋	洗選蛋Q	100									
		高麗菜切	50		豆干片	80		番茄	40									
		凍豆腐	50		紅蘿蔔絲	23		青蔥	2									
		薑母鴨藥包	12包					硬板豆腐	6板									
		薑片	2															
		白精靈菇	20															
		角螺	7															
時蔬青菜	鵝白菜	鵝白菜CAS	130	火腿銀芽	綠豆芽	124	菠菜	菠菜CAS	130									
		薑絲	1		火腿絲	22		蒜末	1									
		精靈菇	4		粗蒜末	2.5												
					韭菜	2.5												
湯	酸白菜湯	酸白菜	16	香菇雞湯	骨腿丁	26	冬菜鴨肉湯	冬菜	2大罐									
		上肉片	15		鈕菇	1.5		鴨丁CAS	30									
		凍豆腐	20		薑片	1.5		殺菁筍片	20									
		大白菜CAS	40		桶蔭瓜	1桶		薑絲	1									
		秀珍菇	15		白蘿蔔中丁	36		青蔥	1									
		薑絲	1		蔥	2												
營養供應比例	熱量(大卡)	722.5	熱量(大卡)	671.5	熱量(大卡)	715	熱量(大卡)	0	熱量(大卡)	0								
	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)		全穀根莖類(份)									
	豆魚肉蛋類(份)	2.5	豆魚肉蛋類(份)	2	豆魚肉蛋類(份)	2.4	豆魚肉蛋類(份)		豆魚肉蛋類(份)									
	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)		蔬菜類(份)									
	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)	2.2	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)		油脂類(份)									
	水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)									
	乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)									

供應廠商 午餐秘書
 *請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。
 ※廢棄率：雞腿、雞翅35% 雞丁30% 排骨丁40% 龍骨丁60% 鴨丁30% 軟骨丁30%