



昱品美食股份有限公司

3月午餐菜單-教大實小



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週		番茄~ 1. 番茄含有番茄紅素(Lycopene)，可以預防癌症，同時番茄也被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳的營養食品第一名喔！ 2. 番茄還具有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。			3月1日 糙米飯 歐姆滑蛋 筍干豆輪 梅香洋芋 美味青菜 大瓜湯
		3月4日 胚芽飯 豉香排骨 番茄炒蛋 蛋酥高麗 營養青菜 #芋頭米粉湯	3月5日 多穀飯 瓜仔雞 田園溫沙拉 肉絲蒲瓜 翠綠青菜 紅燒蘿蔔湯	3月6日 白飯 洋蔥豬柳 麻婆豆腐 佃煮野菜煲 健康青菜 營養菇菇湯	3月7日 蒜香什錦炒麵 椒鹽雞翅 馬拉糕 鮮瓜總匯 炒青菜 燒仙草
第二週	3月11日 五穀飯 醬燒大排 海苔蒸蛋 白菜滷 脆炒時蔬 黃金濃湯	3月12日 糙米飯 咖哩肉丁 豚香高麗 紅燒獅子頭 營養青菜 茶壺湯	3月13日 白飯 麻油雞 #客家小炒 石鍋煲黃芽 炒青菜 結頭丸片湯	3月14日 大阪燒炒飯 香酥雞排 奶酥餐包 蒜香腐燒豬 美味青菜 番茄蛋花湯	3月15日 胚芽飯 五香豆包 紅燒海根 金瓜炒蛋 有機青菜 蒲瓜豆皮湯
	3月18日 大麥仁飯 巴西里烤雞翅 五味綜合菇 螞蟻上樹 美味青菜 味噌白玉湯	3月19日 多穀飯 京醬雞丁 蜜燒海結 大瓜燴魷魚 營養青菜 酸辣湯	3月20日 白飯 蒜泥白肉 沙嗲白菜 大滷桶 田園青菜 玉米蛋花湯	3月21日 茄汁通心粉 脆皮嫩魚 咖哩雙花椰 蒜汁水餃 炒青菜 紅豆烤奶	3月22日 糙米飯 香滷嫩腐 紅絲炒蛋 焗烤洋芋 有機青菜 麻香鮮蔬湯
第三週	3月25日 燕麥飯 味噌排骨 洋蔥炒蛋 鮮瓜燴什錦 田園青菜 藥膳湯	3月26日 胚芽飯 沙茶肉片 大阪燒高麗 海苔花枝丸 美味青菜 磨菇濃湯	3月27日 白飯 養生雞 彩絲青花 蒜香烏龍黑干 健康青菜 蘿蔔上排湯	3月28日 三杯鮮菇炒飯 鹽酥雞 豆沙包 木須炒蛋 脆炒青菜 奶香火鍋湯	3月29日 大麥仁飯 香菇蒸蛋 #佛跳牆 芝麻三絲 有機青菜 酸菜筍片湯
	3月4日 胚芽飯 豉香排骨 番茄炒蛋 蛋酥高麗 營養青菜 #芋頭米粉湯	3月5日 多穀飯 瓜仔雞 田園溫沙拉 肉絲蒲瓜 翠綠青菜 紅燒蘿蔔湯	3月6日 白飯 洋蔥豬柳 麻婆豆腐 佃煮野菜煲 健康青菜 營養菇菇湯	3月7日 蒜香什錦炒麵 椒鹽雞翅 馬拉糕 鮮瓜總匯 炒青菜 燒仙草	3月8日 大麥仁飯 芝麻豆干 五香茶葉蛋 ★番茄玉米 有機青菜 和風豚骨湯

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ※★標示為校園午餐大賽得獎菜色 標示#為使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※