



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	
第一週	燕麥飯 香滷雞排 茶碗蒸蛋 香菇豆皮高麗 新鮮時蔬 玉米蛋花湯	糙米飯 蘑菇豬柳 塔香海根 銀芽三絲 營養時蔬 冬瓜排骨湯	白飯 紅燒雞丁 ★培根奶油白菜 炒滷味 田園時蔬 大醬湯	肉絲蛋炒飯 醬燒豬排 馬拉糕 毛豆干丁 健康時蔬 綠豆湯	多穀飯 毛豆炒蛋 沙嗲玉米 番茄豆腐 有機時蔬 肉骨茶湯	
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	
第二週	胚芽飯 檸檬烤雞翅 海芽炒蛋 冬瓜燒 新鮮時蔬 雪花菇菇湯	燕麥飯 紅燒肉 茄汁燒黑輪 蛋酥白菜 營養時蔬 味噌豚骨湯	白飯 塔香肉片 開陽蒲瓜 蜜汁豆干 田園時蔬 魷魚羹湯	台式炒麵 卡啦雞排 蒜汁肉圓 麻油高麗 健康時蔬 香菇雞湯	五穀飯 紅燒嫩腐 結頭什錦煲 三色聰明蛋 有機時蔬 大瓜湯	
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	
第三週	多穀飯 香草烤雞腿 韓式滷蛋 和風佃煮 新鮮時蔬 沙茶白菜湯	糙米飯 安東燉雞 雜菜拌冬粉 部隊鍋 營養時蔬 韓式豆腐湯	白飯 沙茶豬柳 冬瓜燴什錦 芝麻三絲 田園時蔬 青木瓜排骨湯	三杯雞絲飯 椒鹽魚 蠔汁蘿蔔糕 紅藜馬鈴薯 健康時蔬 芋香烤奶	燕麥飯 茶葉蛋 蒜香黑干 梅香烤洋芋 有機時蔬 榨菜三絲湯	
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	
第四週	胚芽飯 冰糖燒肉 大阪燒炒蛋 野蔬咖哩 新鮮時蔬 黃金濃湯	燕麥飯 好芴燉雞 白菜滷 珍味獅子頭 營養時蔬 紅燒蘿蔔湯	白飯 打拋肉片 彩絲蒲瓜 蒜香燒腐丁 田園時蔬 高麗燉雞湯	茄汁義大利麵 黃金雞翅 芝麻包 銅盤高麗 健康時蔬 海芽蛋花湯	多穀飯 海苔烤地瓜 南瓜炒蛋 麻婆豆腐 有機時蔬 冬瓜湯	
	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	
第五週	多穀飯 洋蔥豬排 香鬆蒸蛋 螞蟻上樹 新鮮時蔬 日式豆腐湯	胚芽飯 麻油雞 彩蔬鮮捲 佛跳牆 有機時蔬 金菇蛋花湯	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>番茄~</p> <p>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</p> <p>2. 番茄還具有維護皮膚健康、美麗。</p>  </div>			 
	<p>※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ※★標示為校園午餐大賽得獎菜色 ※本月使用蝦皮的菜色</p> <p>※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※</p>					