

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
2/23	一	糙米燕麥飯	*香菇肉燥	什錦高麗	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		3.87	2.42	1.51	3	1		685	207
2/24	二	有機飯	*咖哩雞	銀板銀芽炒黑蜆	有機青菜	綠豆湯	水果		4.76	2.00	1.46	3	1		715	88
2/25	三	燕麥飯	三杯雞	*彩繪冬瓜	有機青菜	玉米蔬菜湯	水果		3.88	2.00	1.71	3	1		660	81
2/26	四	主廚炒麵	#什錦魚丁	芋泥包	有機青菜	蘿蔔香菇雞湯		鮮奶	3.49	2.74	1.77	4		0.52	752	442
2/27	五	二二八連假														
3/2	一	燕麥飯	糖醋雞丁	青花肉絲	有機青菜	番茄鮮蔬雞湯	水果		3.93	2.13	1.63	3	1		670	83
3/3	二	有機培根蛋炒飯+#芝香魚丁+有機青菜+扁蒲龍骨湯					水果		3.93	2.96	1.60	4	1		778	276
3/4	三	五穀飯	南瓜燒雞	香菇高麗	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		3.67	2.20	1.40	3	1		652	168
3/5	四	糙米燕麥飯	鹹水雞	彩繪蒸蛋	有機青菜	大頭菜龍骨湯	水果		3.60	2.40	1.45	3	1		663	146
3/6	五	糙米飯	泡菜年糕肉片	什錦豆芽	菠菜	紅豆湯		鮮奶	4.90	2.17	1.57	3		0.52	758	254
3/9	一	五穀飯	鹹冬瓜燉雞	洋蔥炒蛋	有機青菜	味噌海帶絲湯	水果		3.60	2.34	1.62	3	1		663	82
3/10	二	有機芝麻飯	打拋豬肉	起司烤白菜	有機青菜	紅豆燕麥蒸仁西谷米		鮮奶	4.40	2.03	1.88	3		0.52	720	265
3/11	三	糙米飯	紅燒肉	沙茶寬粉	有機青菜	金針龍骨湯	水果		4.40	2.17	1.50	3	1		703	97
3/12	四	白醬貝殼麵	#鹽酥雞	鮮肉包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		4.07	2.69	1.56	4	1		766	286
3/13	五	燕麥飯	泰式檸檬魚	蔥爆豆干	蘿蔓	野菇蔬菜湯	水果		3.55	2.51	1.47	3	1		668	170
3/16	一	糙米飯	*八寶肉醬	培根銀芽	有機青菜	綠豆薏仁湯		鮮奶	4.45	2.37	1.59	3		0.52	742	315
3/17	二	有機海苔飯	京醬肉片	紅蔘蒸蛋	有機青菜	味噌野菜湯	水果		3.60	2.67	1.45	3	1		684	98
3/18	三	糙米燕麥飯	*咖哩雞	焗烤花椰	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		3.97	2.00	1.65	3	1		664	103
3/19	四	燕麥飯	#海苔魚丁	*滷白菜	有機青菜	田園蔬菜湯	水果	豆奶	3.99	3.27	1.51	4	1		802	256
3/20	五	香菇油飯+麻油雞+小白菜+竹筍龍骨湯					水果		4.00	2.32	1.50	3	1		687	107
3/23	一	糙米燕麥飯	蔥燒豆豉雞丁	蝦香高麗	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		3.80	2.13	1.67	3	1		662	130
3/24	二	有機飯	*#咖哩魚丁	關東煮	有機青菜	蕃茄蔬菜龍骨湯	水果		4.24	2.01	1.50	4	1		726	147
3/25	三	五穀飯	雞肉親子丼	肉絲豆芽	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果		4.00	2.07	1.74	3	1		674	109
3/26	四	擔仔乾拌麵	五彩豆包	紅豆包	有機青菜	紅豆薏仁湯	水果		3.93	2.03	1.77	3	1		667	151
3/27	五	糙米飯	蒜香豬排	*肉絲大黃瓜	地瓜葉	玉米蔬菜湯		鮮奶	4.05	2.66	1.44	3		0.52	732	225
3/30	一	五穀飯	筍乾燒肉	玉米炒蛋	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果		4.35	2.49	1.49	3	1		724	169
3/31	二	有機翡翠炒飯+滷翅小腿2支+有機青菜+*酸辣湯					水果		3.65	2.83	1.57	3	1		702	129

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMd4VZ>

鈣平均值 176

☆停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆3月26日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：鳳梨、小番茄、桶柑、棗子、芭樂、楊桃等

☆本月份提供青菜種類為：廣島菜、小松菜、山萵蒿、菠菜、A菜、蘿蔓、地瓜葉、小白菜等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105



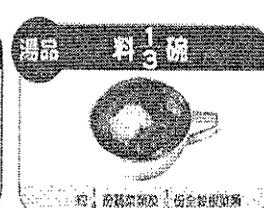
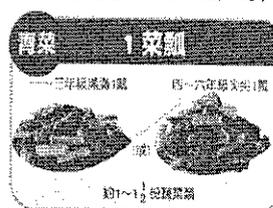
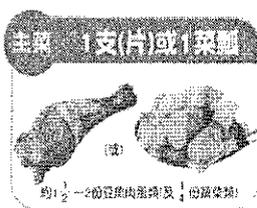
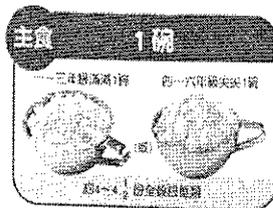
☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

定量打菜

每到午餐時刻同學們開心享用營養午餐時，記得每一類食物都要均衡攝取喔！食物的份量也有他們的攝取標準，吃太多容易變胖、吃太少容易營養不均衡而長不高。讓我們來看看每餐食物該有的份量吧！

學校午餐打菜建議量圖示

國小版



備註：本圖示係供教育部學校午餐內容及營養標準製作，如圖示設計稍有出入，可隨時日異也請諒之。