

日期	三餐 一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀雜 糧類 (份)	豆类蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)
3/1	♥	三	小米飯	🍷照燒油腐（堅）	素炒山藥	時蔬	🍷芋頭西米露	水果	3.9	2.6	1.6	2.1	1.0	0.0	637
3/2	♥	四	紫米飯	味噌燒干片	關東煮	💡有機時蔬	枸杞針菇湯	水果/豆奶	3.7	2.5	1.7	2.2	1.0	1.0	773
3/3	♥	五	糙米飯	腐乳素雞	客家小炒	時蔬	薑絲海芽湯	水果	3.8	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	641
3/6	♥	一	麥片飯	蕃茄干片	鮮菇黃瓜	💡有機時蔬	昆布味噌湯	水果/保久乳	3.9	2.7	1.8	2.3	1.0	1.0	807
3/7	♥	二	🍷特有機日式鮮筍飯	冬瓜燒菇	紅仁高麗	💡有機時蔬	日式雜煮湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.2	1.0	0.0	653
3/8	♥	三	蕎麥飯	🍷八寶素肉醬（堅）	脆炒洋芋絲	時蔬	黃芽湯	水果	3.8	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	637
3/9	♥	四	五穀飯	☆蜜汁烤豆包*1	菇燒結菜	💡有機時蔬	四神湯	水果	3.9	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0	657
3/10	♥	五	胚芽飯（有機）	海結油腐	黃豆素燥	時蔬	🍷紅豆紫米湯	水果	3.7	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	640
3/13	♥	一	🍷韓式炸醬麵（堅）	胡麻鮑菇	醬煮冬瓜	💡有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	667
3/14	♥	二	有機白米飯	★炸豆腸	炒三絲	💡有機時蔬	菇菇味噌湯	水果	3.9	2.8	1.6	3.0	1.0	0.0	690
3/15	♥	三	薏仁飯	安東煮素雞	滷白菜	時蔬	酸辣湯	水果	3.8	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	644
3/16	♥	四	糙米飯（有機）	豆薯干丁	椒鹽毛豆莢	💡有機時蔬	🍷綠豆薏仁湯	水果/保久乳	3.7	2.5	1.6	2.1	1.0	1.0	766
3/17	♥	五	紫米飯	日式醬煮百頁	鮮蔬羹	時蔬	鮮菇清湯	水果	3.8	2.6	1.8	2.2	1.0	0.0	639
3/20	♥	一	紅藜麥	蒼蠅頭	絲瓜粉絲煲	💡有機時蔬	結頭菜湯	水果	3.9	2.4	1.6	2.4	1.0	0.0	637
3/21	♥	二	有機白米飯	糖醋油腐	什錦鮮蔬	💡有機時蔬	🍷黑糖薑汁地瓜湯	水果/豆奶	3.8	2.5	1.8	2.2	1.0	1.0	783
3/22	♥	三	蕎麥飯	馬鈴薯燉四分干	雙色花椰	時蔬	麻油白菜湯	水果	3.9	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	648
3/23	♥	四	胚芽飯	🍷潛羅旺斯鮮菇（堅）	香炒扁蒲	💡有機時蔬	南瓜薑絲湯	水果	3.7	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	639
3/24	♥	五	🍷特廣州炒飯（高麗菜）	三杯素雞	鐵板銀芽	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	660
3/25	♥	六	麥片飯	沙茶黑干	清炒黃瓜	💡有機時蔬	味噌海芽湯	水果	3.8	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	644
3/27	♥	一	小米飯（有機）	★炸天婦羅	玉米干丁	💡有機時蔬	🍷冬瓜山粉圓	水果	3.7	2.6	1.7	3.1	1.0	0.0	670
3/28	♥	二	有機白米飯	野菇豆腐煲	毛豆南瓜	💡有機時蔬	紅白蘿蔔湯	水果/保久乳	3.9	2.5	1.6	2.3	1.0	1.0	789
3/29	♥	三	薏仁飯	和風花干	薑絲冬瓜	時蔬	素肉羹湯	水果	3.8	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	646
3/30	♥	四	🍷特（湯麵）米粉	鮮菇油片	麻香白菜	💡有機時蔬	南洋叻沙湯	水果	4.0	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	671
3/31	♥	五	🍷芝麻飯（堅）	梅子燒素雞	家常豆腐	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	3.8	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	634
主菜食材特性分析(次/月)					主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)							
豆類及 豆、麵筋 製品	蛋 品		魚肉及海鮮	雞肉	生鮮食材	調理 食品	生鮮食材	調理 食品	有機 蔬菜	奶類 入菜	有機 米	堅果 入菜	油炸 品	保久 乳	甜湯
0次	0次		0次	9次	11次	0次	24次	0次	14次	3次	4次	5次	2次	3次	5次

二、本群組午餐使用的豬肉及其製品皆是產地臺灣的國產豬肉。

十二、午餐廠商：統鮮美食股份有限公司 景美國小駐校主廚：賴晴潭 景美國小駐校營養師：彭雅琪、黃詩芸。