

慈濟大學暨附屬高級中學115年3月份午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
3月2日	星期一	糙米白飯	五香豆干	椒鹽什錦	素絲豆芽	青江菜	玉米蛋花湯	時令	5.2	1.8	2	3.5	0.5	736.5	一、三月三日元宵節。 二、三月十三日慈中慈懿日。 三、三月廿七日慈大大學部慈懿日。 五專慈懿日。	
3月3日	星期二	糙米白飯	椰香咖哩	滷蛋	香菇蘿蔔燒豆皮	小白菜	紅豆QQ湯圓(元宵節)	時令	5.4	1.8	2	3.5	0.5	750.5		
3月4日	星期三	糙米白飯	(高蛋白)若醬燴豆腐	南瓜玉米炒蛋	叉燒高麗菜	油菜	蘿蔔丸子湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0		
3月5日	星期四	沙茶素燥油麵		豆乾海帶	鹹酥G	芥藍菜	檳城白咖哩湯	時令	5.6	2	1.5	3.5	0.5	767.0		
3月6日	星期五	糙米白飯	素鬆豆腐	炸蛋	黎麥毛豆三色	地瓜葉	仙草蜜甜湯	時令	5.4	2	1.2	3.5	0.5	745.5		
3月9日	星期一	糙米白飯	番茄玉米蛋	紅燒大黑乾丁	翡翠大白菜	空心菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
3月10日	星期二	糙米白飯	五味油豆腐	紅藜毛豆三色	螞蟻上樹碎蛋	菠菜	南瓜蔬菜湯	時令	5.4	2	1.8	3	0.5	738.0		
3月11日	星期三	糙米白飯	藥膳滷蛋	五更腸旺	鮮菇高麗菜	地瓜葉	腐皮黃瓜湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
3月12日	星期四	紅醬義大利麵(高蛋白)		塔香豆乾	綜合炸物	油菜	紅燒湯	時令	6	2	2	3.5	0.5	807.5		
3月13日	星期五	糙米白飯	筍乾素若	什錦蒸蛋	紅絲素楊白菜	空心菜	綠豆薏仁甜湯	時令	5.3	2	1.8	3	0.5	731.0		
3月16日	星期一	糙米白飯	土豆乾丁(毛豆)	茄醬餘條	燻香豆芽	菠菜	翡翠白玉芙蓉羹	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5		
3月17日	星期二	糙米白飯	糖醋薯塊素若蛋白丁	飄香豆干	香拌豆包高麗菜	青江菜	味噌海芽湯	時令	5.3	2.2	2	3.5	0.5	773.5		
3月18日	星期三	糙米白飯	花生鷹嘴豆麵筋	茶香魯蛋	奶香玉米燴	芥藍菜	關東煮湯	時令	5.3	2	1.8	3.5	0.5	753.5		
3月19日	星期四	日式炒烏龍麵		日式蒸蛋	G塊/薯餅	小白菜	新加坡咖哩湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0		
3月20日	星期五	糙米白飯	醬燒彩燴油腐	紅蘿蔔炒蛋	五香海帶	空心菜	檸檬愛玉	時令	5.3	2	1.8	3	0.5	731.0		
3月23日	星期一	糙米白飯	照燒鮑菇豆干(小黃瓜)	海鮮卷	什燴扒白菜	地瓜葉	冬菜粉絲Y湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5		
3月24日	星期二	糙米白飯	素燥滷蛋	地瓜球	高蛋白紅醬豆包	菠菜	昆布玉米湯	時令	5.4	2.2	2	3.5	0.5	780.5		
3月25日	星期三	糙米白飯	咖哩蘑菇豆腐	起司玉米炒蛋	素香高麗菜	油菜	芹香蘿蔔排古湯	時令	5.2	2	2	3	0.5	729.0		
3月26日	星期四	章化素肉圓(另有備糙米白飯)		滷蛋油丁	椒香素柳條	芥藍菜	四神湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0		
3月27日	星期五	糙米白飯	客家小炒	塔香海茸	南瓜燴蛋	空心菜	仙草蜜	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0		
3月30日	星期一	糙米白飯	茄汁燒豆包	糖醋素腸	腊絲高麗菜	菠菜	玉米蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5		
3月31日	星期二	糙米白飯	花生一口干	紅燒滷蛋	蛋酥白菜滷(桃膠)	青江菜	紫菜豆腐湯	時令	5.2	2	2	3	0.5	729.0		
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎																
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	盧發詹志輝		一級主管	營養主任蕭湘樺		校長	校長廖逸貞			

慈濟大學附屬高級中學113年03月份晚餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
3月2日	星期一	糙米白飯	三杯面長	筍簽三絲	塔香蠔油茄子	時令	蘿蔔丸子湯	時令	6	1.5	1.8	3.5	0.5	765.0	一、三月十九日晚上午生午餐。
3月3日	星期二	糙米白飯	糖醋洋芋餘丸	紅燒百頁	酥炸什錦	時令	台式玉米濃湯	時令	5	1.8	1.8	3.5	0.5	717.5	
3月4日	星期三	糙米白飯	紅燒冬瓜素若	辣G赤	蒸蛋	時令	素排古冬瓜湯	時令	6	2	1.8	3.5	0.5	802.5	
3月5日	星期四	糙米白飯	五更腸旺	紅燒洋芋素若	蟹黃粉絲絲瓜	時令	綠豆薏仁湯	時令	5	1.8	1.8	3.5	0.5	717.5	
3月6日	星期五	糙米白飯	螞蟻上樹	鹹酥G	玉米蛋	時令	紫菜蛋花湯	時令	5.2	1.5	1.8	3.5	0.5	709.0	
3月9日	星期一	糙米白飯	花生一口干	芹香豆包絲	胡瓜三絲	時令	素香羹湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5	
3月10日	星期二	糙米白飯	糖醋時蔬排骨	宮保皮蛋香菇	綜合炸物	時令	酸辣湯	時令	5.5	2	1.8	3.5	0.5	767.5	
3月11日	星期三	糙米白飯	茄汁豆包	水餃	清蒸枸杞南瓜	時令	鮮蔬蛋花湯	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5	
3月12日	星期四	糙米白飯	五香油腐	紅油炒手	筍乾皮絲	時令	常溫仙草山粉圓	時令	6	2	1.8	3.5	0.5	802.5	
3月13日	星期五	糙米白飯	香菇素燥百頁	胡瓜炒蛋	沙茶腰花	時令	台式玉米濃湯	時令	6	1.8	1.8	3.5	0.5	787.5	
3月16日	星期一	糙米白飯	黑胡椒鐵板油丁	椒鹽酥排	玉米三色腊丁	時令	海芽豆腐湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5	
3月17日	星期二	糙米白飯	紅燒臭豆腐	炸蛋	四季豆炒三絲	時令	紫菜蛋花湯	時令	6	1.5	1.8	3.5	0.5	765.0	
3月18日	星期三	糙米白飯	花生一口乾	馬鈴薯蛋沙拉	沙茶素螺若	花菜	味噌鮮蔬湯	時令	5.5	2	1.8	3.5	0.5	767.5	
3月19日	星期四	糙米白飯	松露義大利麵+甜點	金銀三色蛋	綜合炸物	時令	珍珠奶茶	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5	
3月20日	星期五	糙米白飯	糖醋豆長	蒸蛋	苦瓜麵腸	時令	關東煮	時令	6	1.8	1.8	3.5	0.5	787.5	
3月23日	星期一	糙米白飯	紅燒洋芋素若	咖哩餘蛋	蔬菜丸	時令	南瓜濃湯	時令	5.5	1.8	1.8	3.5	0.5	752.5	
3月24日	星期二	糙米白飯	藥膳豆乾	椒鹽豆包	冬菜絲瓜粉絲	時令	藥膳蔬菜湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5	
3月25日	星期三	糙米白飯	蠔油豆包	素餘柳	水餃	時令	麵線羹	時令	6	1.8	1.8	3.5	0.5	787.5	
3月26日	星期四	糙米白飯	鳳梨G丁	紅蘿蔔炒蛋	鮮菇高麗菜	時令	紅豆薏仁湯	時令	5	1.5	1.8	3.5	0.5	695.0	
3月27日	星期五	糙米白飯	南瓜燴蛋	香蒸茶ㄗ	涼拌毛豆莢	時令	腐皮大瓜湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5	
3月30日	星期一	糙米白飯	泰式酥豆腐	蒸蛋	泡菜黃芽	時令	紅燒湯	時令	5	2	1.8	3.5	0.5	732.5	
3月31日	星期二	糙米白飯	糖燒豆長	南瓜燴蛋	薯餅	時令	玉米濃湯	時令	5.2	2	1.8	3.5	0.5	746.5	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	佳紋	妙膳廳	衛生主管劉彥昌	組長	庶務詹志輝	主管	總務主任蕭湘樺	校長	校長廖逸貞						