

東大附特 109 年 3 月份菜單

日期	3 月 2 日	3 月 3 日	3 月 4 日	3 月 5 日	3 月 6 日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	/	刈包 豆漿	肉包 高麗菜包 米漿	餡餅 奶皇包 紅茶	麵包 <small>(奶酥、巧克力、肉鬆)</small> 巧克力調味乳
午餐	蜜汁雞丁 西芹黑輪 番茄炒蛋 時令青菜 冬瓜排骨湯	酥炸豬排 洋蔥炒蛋 蘑菇油菜 時令青菜 番茄高麗菜湯	揚州炒飯 芝麻球 時令青菜 紅豆薏仁湯	打拋豬肉 白菜滷 鮮菇燴三鮮 時令青菜 海芽蛋花湯	滷雞翅 醬汁淋百頁 蛋酥玉菜滷 時令青菜 虱目魚丸湯 水果
晚餐	花枝排 什錦冬粉 大瓜肉片 時令青菜 關東煮	泡菜肉片 鮑菇三丁 味增蘿蔔 時令青菜 大瓜排骨湯	紅燒肉丁 洋蔥肉絲 什錦高麗菜 時令青菜 茶壺湯	咖哩雞 炒三絲 蝦捲 時令青菜 味增湯	/
營養分析	醣類		310(g)	310(g)	212(g)
	脂肪		62(g)	61(g)	45(g)
	蛋白質		105(g)	105(g)	83(g)
	熱量		2218(Kcal)	2209(Kcal)	1438(Kcal)

承辦人：

審核人員：

監察組長：

執行秘書：

東大附特 109 年 3 月份菜單

日期	3 月 9 日	3 月 10 日	3 月 11 日	3 月 12 日	3 月 13 日	
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
早餐	/	粽子 芝麻包 紅茶	鮮奶饅頭 蘿蔔糕 麥茶	饅頭夾蛋 調味乳	鍋貼 紅豆包 米漿	
午餐	豆鼓魚 瓜仔肉 什錦高麗菜 時令青菜 菇菇湯	泡菜肉片 枸杞冬瓜 三色蒸蛋 時令青菜 海帶結排骨湯	什錦炒麵 香酥春捲 時令青菜 紫米西米露	鹹酥雞 螞蟻上樹 白菜滷 時令青菜 青菜豆腐湯	可樂肉丁 燴鮮菇 聰明蛋 時令青菜 榨菜肉絲湯 水果	
晚餐	麻油雞 螞蟻上樹 什錦珍菇 時令青菜 蘿蔔排骨湯	打拋豬肉 玉米火腿 蘑菇油菜 時令青菜 肉羹湯	滷雞排 味增蘿蔔 咖哩洋芋 時令青菜 玉米排骨湯	宮保雞丁 大瓜什錦 客家小炒 時令青菜 四神湯	/	
營養分析	醣類	311(g)	306(g)	310(g)	310(g)	210(g)
	脂肪	59(g)	64(g)	62(g)	61(g)	42(g)
	蛋白質	110(g)	109(g)	105(g)	105(g)	79(g)
	熱量	2215(Kcal)	2236(Kcal)	2218(Kcal)	2209(Kcal)	1534(Kcal)

承辦人：

審核人員：

監察組長：

執行秘書：

東大附特 109 年 3 月份菜單

日期	3 月 16 日	3 月 17 日	3 月 18 日	3 月 19 日	3 月 20 日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	/	麵包 <small>(紅豆、椰子、肉鬆)</small> 調味乳	鍋貼 小饅頭 麥茶	餡餅 紅豆包 米漿	刈包 豆漿
午餐	炸雞腿 紅蔘炒蛋 冬瓜肉片 時令青菜 菇菇湯	麻油雞 毛豆干丁 枸杞絲瓜 時令青菜 南瓜濃湯	肉羹湯麵 豬肉餡餅 時令青菜	香酥魚片 紅燒豆腐 咖哩洋芋 時令青菜 蘿蔔排骨湯	麵輪燒肉 白菜肉羹 毛豆炒蛋 時令青菜 粉絲蛋花湯 水果
晚餐	瓜仔肉燥 大瓜什錦 蝦捲 時令青菜 薑母鴨湯	泡菜肉片 刈薯炒蛋 銀芽肉絲 時令青菜 冬瓜大骨湯	炸雞腿 紅燒福州丸 沙茶高麗菜 時令青菜 海芽蛋花湯	打拋豬肉 玉米燴蛋 豆薯肉絲 時令青菜 肉羹湯	/
營養分析	醣類	311(g)	306(g)	310(g)	311(g)
	脂肪	59(g)	64(g)	62(g)	59(g)
	蛋白質	110(g)	109(g)	105(g)	110(g)
	熱量	2215(Kcal)	2236(Kcal)	2218(Kcal)	2215(Kcal)

東大附特 109 年 3 月份菜單

日期	3 月 23 日	3 月 24 日	3 月 25 日	3 月 26 日	3 月 27 日
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	/	果醬吐司 (草莓.巧克力) 肉包 調味乳	小籠湯包 銀絲卷 豆漿	鍋貼 芝麻包 麥茶	水餃 奶茶
午餐	宮保雞丁 絲瓜燴鮮菇 麻婆豆腐 時令青菜 金茸海裙湯	蔥燒鴨丁 五柳豆干絲 蛋酥白菜滷 時令青菜 虱目魚丸湯	豬柳燴飯 水煎包 時令青菜 綠豆地瓜湯	醬燒豬排 哨子蒸蛋 玉米火腿 時令青菜 玉米濃湯	滷雞腿 烏龍滷味 番茄炒蛋 時令青菜 大瓜排骨湯 水果
晚餐	花枝排 泡菜高麗 三色蒸蛋 時令青菜 四神湯	滷豬排 什錦滷味 紅蔘炒蛋 時令青菜 冬菜粉絲湯	咕咾肉 客家小炒 開陽胡瓜 時令青菜 酸辣湯	炸肉排 花枝丸 味增蘿蔔 時令青菜 榨菜肉絲湯	/
營養 分析	醣類	311(g)	306(g)	310(g)	311(g)
	脂肪	59(g)	64(g)	62(g)	59(g)
	蛋白質	110(g)	109(g)	105(g)	110(g)
	熱量	2215(Kcal)	2236(Kcal)	2218(Kcal)	2215(Kcal)

東大附特 109 年 3 月份菜單

日期	3 月 30 日	3 月 31 日			
星期	星期一	星期二			
早餐	/	肉包 熱狗 豆漿	/	/	/
午餐	沙茶肉片 玉米炒蛋 高麗泡菜 時令青菜 關東煮	柳葉魚 咖哩洋芋 玉米肉末 時令青菜 玉菜肉片湯	/	/	/
晚餐	炸豬排 蟹肉棒炒蛋 紅燒豆腐 時令青菜 南瓜排骨湯	滷雞翅 炒三絲 百頁白玉 時令青菜 海帶蛋花湯	/	/	/
營養分析	醣類	311(g)	306(g)		
	脂肪	59(g)	64(g)		
	蛋白質	110(g)	109(g)		
	熱量	2215(Kcal)	2236(Kcal)		