

四維國小114學年度下學期3月份菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
W3	3/2	一	芝麻飯	冬瓜燒肉	豆卷白菜	青菜(產銷)	榨菜肉絲湯	水果
			食材明細	冬瓜, 肉丁, 紅蘿蔔	豆皮捲大白菜木耳		榨菜, 肉絲, 金針菇	
	3/3	二	糙米飯	藥膳魚丁	韓式雜菜冬粉	有機蔬菜	大黃瓜湯	
			食材明細	旗魚丁, 凍豆腐, 藥燉滷包	黃豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 香菇, 木耳, 洋蔥, 韭菜, 冬粉		大黃瓜 龍骨	
	3/4	三	特餐	肉燥乾麵	什錦滷味	青菜(產銷)	酸辣湯	水果
			食材明細	田白油麵, 絞肉, 洋蔥, 乾香菇絲, 豆乾丁	油豆腐, 肉丁, 海帶結 白蘿蔔		肉絲筍絲木耳紅蘿蔔, 大骨	
	3/5	四	紫米飯	香酥雞排	小瓜肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	鮮奶
			食材明細	卜蜂雞排CAS	小黃瓜, 肉絲, 香菇, 紅蘿蔔		玉米條, 龍骨丁	
	3/6	五	糙米飯	鹽水蔬菜	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
			食材明細	豆包, 青花菜, 筍片, 杏鮑菇玉米	蛋 牛蕃茄		紅豆, 紫米	
W4	3/9	一	芝麻飯	咖哩雞丁	桂竹筍肉片	青菜(產銷)	冬瓜魚丸湯	水果
			食材明細	雞丁馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔	桂竹筍福菜肉片		冬瓜魚九大骨	
	3/10	二	糙米飯	糖醋魚米花	蔬菜關東煮	有機蔬菜	蓮藕豚骨湯	
			食材明細	魚米花 洋蔥甜鳳梨蕃茄醬	紅白蘿蔔油豆腐丁甜不辣條黑輪片		蓮藕 龍骨	
	3/11	三	特餐	肉絲蛋炒飯	三杯雞丁	青菜(產銷)	青木瓜湯	水果
			食材明細	肉絲雞蛋紅蘿蔔洋蔥	雞丁, 杏鮑菇, 洋蔥, 九層塔		青木瓜枸杞龍骨	
	3/12	四	紅藜飯	豬肉壽喜燒	黃瓜什錦	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	優酪乳
			食材明細	洋蔥 黃豆芽 肉片白芝麻	大黃瓜, 香菇, 肉絲, 紅蘿蔔		海帶芽 蛋	
	3/13	五	糙米飯	八寶醬丁	古早味蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	
			食材明細	絞肉 豆干丁三色粒洋蔥毛豆	絞肉, 乾香菇絲, 雞蛋		冬瓜糖, 山粉圓	
W5	3/16	一	芝麻飯	蔬果燉排骨	西芹什錦	青菜(產銷)	香菇雞湯	水果
			食材明細	鳳梨, 蘋果, 洋蔥, 肉丁, 軟骨丁	西洋芹, 香菇, 肉絲, 木耳		香菇, 雞丁, 山藥	
	3/17	二	糙米飯	砂鍋魚丁	枸杞南瓜	有機蔬菜	金針湯	
			食材明細	大白菜凍豆腐魚丁沙茶醬	枸杞, 南瓜, 絞肉, 蔥		金針龍骨丁木耳	
	3/18	三	特餐	茄汁螺旋麵	紅燒雞丁	青菜(產銷)	玉米濃湯	水果
			食材明細	絞肉, 三色丁, 洋蔥, 鮮菇, 螺旋麵, 番茄醬	小黃瓜, 雞丁, 紅蘿蔔, 杏鮑菇		玉米粒馬鈴薯蛋紅蘿蔔安佳奶油	
	3/19	四	麥片飯	麻油豬肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌湯	鮮奶
			食材明細	肉片, 金針菇, 高麗菜, 紅蘿蔔	高麗菜, 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳		味噌, 豆腐, 柴魚片	
	3/20	五	糙米飯	肉絲炒豆干	芙蓉炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯	豆奶
			食材明細	豆干, 肉絲, 榨菜絲	蛋 三色粒玉米粒		綠豆, 砂糖	
W6	3/23	一	芝麻飯	蒙古炒肉片	芝麻海帶根	青菜(產銷)	羅宋湯	水果
			食材明細	洋蔥紅蘿蔔肉片青椒烤肉醬, 沙茶醬奶油	薑絲 海帶根, 肉絲白芝麻		牛蕃茄洋蔥高麗菜, 龍骨丁	
	3/24	二	糙米飯	海鮮魷魚羹	紅燒豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
			食材明細	魷耳條, 筍絲, 大白菜, 木耳, 九層塔	豆腐絞肉, 毛豆仁		紫菜, 雞蛋, 薑絲, 青蔥	
	3/25	三	特餐	香菇雞肉粥	蘿蔔燒肉	青菜(產銷)	豆沙包	水果
			食材明細	干菇, 雞蛋, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 雞肉絲	白蘿蔔肉丁紅蘿蔔		豆沙包	
	3/26	四	燕麥飯	蜜汁烤雞翅	雙色花椰菜	有機蔬菜	玉米雞湯	優酪乳
			食材明細	雞翅, 蜂蜜	青花白花的肉片紅蘿蔔香菇		玉米條雞丁	
	3/27	五	糙米飯	筍乾麵輪煮	香菇蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋園湯	
			食材明細	筍干麵輪海帶結	蛋 香菇		地瓜, 芋園	
3/28	六	四維親職教育日						
W7	3/30	一	芝麻飯	白醬雞丁	佛跳牆	青菜(產銷)	酸菜肉片湯	水果
			食材明細	雞丁洋蔥青花菜奶油奶粉	大白肉絲乾蝦仁芋頭香菇絲		酸菜肉片	
	3/31	二	糙米飯	瓜仔肉燥	肉末茄子	有機蔬菜	鮮魚豆腐湯	
			食材明細	洋蔥,絞肉,花瓜,乾香菇	茄子 絞肉		旗魚丁, 豆腐味噌	

*食材來源一律使用國產豬、牛肉

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。



貴家長您好：

桃園市「生生喝鮮乳-桃園鈣健康」政策已於115年2月23日當週起**正式開喝**，國小學童可以直接拿「國小學生證」，每週兌換 1 瓶鮮乳或豆漿，全年可領，每週是以**星期一00時00分至星期日23時59分**計算，若未於當週兌換，無法補領或累積至下週。**(請家長特別留意)**

● 兌換方式：
至八大合作通路**(7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、家樂福超市、萊爾富、楓康超市)** 全台門市靠卡感應進行免費兌換。**(請特別留意每週兌換期間)**

● 兌換品項：
以合作的八大通路商現有上架品項為主，實際兌換品牌及規格可至「生生喝鮮乳-桃園鈣健康」**官網查詢**。

● 如有其他問題，可掃**Qrcode**至官方網站查詢。

● 教育局提醒，自本週起就可以開始領取乳品囉，讓我們一起陪伴孩子健康長大、共同守護孩子的成長。



(官方網站請掃我)