

四維國小112學年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	
	3/1	三	特餐	什錦炒麵	鐵板油豆腐	青菜(QRC)	酸菜素肚湯	水果	
	3/2	四	地瓜飯	起司炒年糕	炒三絲	有機蔬菜	燕菁湯	鮮奶	
	3/3	五	糙米飯	銀芽豆包	玉米蒸蛋	有機蔬菜	紅豆薏仁湯		
W4	3/6	一	芝麻飯	毛豆烤麩	豆卷白菜	青菜(產銷)	藥燉蘿蔔湯	水果	
	3/7	二	糙米飯	冬瓜燴鮮菇	紅燒嫩豆腐	有機蔬菜	海帶芽蛋湯		
	3/8	三	特餐	香菇蔬菜粥	鹽酥素雞塊/什錦滷味	青菜(QRC)	香芋包	水果	
	3/9	四	麥片飯	滷黑豆干	玉筍燴小瓜	有機蔬菜	榨菜冬粉湯	優酪乳	
	3/10	五	米飯	咖哩時蔬	菜脯蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		
W5	3/13	一	芝麻飯	香酥素魚排	芋香四寶	青菜(產銷)	蕃茄蛋花湯	水果	
	3/14	二	糙米飯	樹子豆包	芝麻海帶根	有機蔬菜	玉米條湯		
	3/15	三	特餐	肉燥乾麵	馬鈴薯燒百頁	青菜(QRC)	冬瓜鮮菇湯	水果	
	3/16	四	燕麥飯	蘿蔔燒素肚	西芹什錦	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶	
	3/17	五	糙米飯	豆腐粉絲煲	香菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆QQ湯		
W6	3/20	一	芝麻飯	砂鍋獅子頭	雙色花椰菜	青菜(產銷)	山藥枸杞湯	水果	
	3/21	二	米飯	壽喜燒油豆片	腰果南瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		
	3/22	三	特餐	素麵線羹	香酥雙味	青菜(QRC)	高麗菜包	水果	
	3/23	四	麥片飯	蓮藕炒素雞丁	青蔬豆干	有機蔬菜	大黃瓜湯	優酪乳	
	3/24	五	米飯	宮保麵腸	小黃瓜炒蛋	有機蔬菜	四喜甜湯		
	3/25	六	米飯	冬瓜燒花干	番茄洋芋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆奶	
W7	3/27	一	芝麻飯	彩蔬素雞	佛跳牆	青菜(產銷)	金針湯	水果	
	3/28	二	糙米飯	素翠玉捲	燜桂竹筍	有機蔬菜	青木瓜湯		
	3/29	三	特餐	兒童節特餐票選活動，待票選結果出爐後公告。					水果
	3/30	四	燕麥飯	菇菇燒豆腸	黃瓜什錦	有機蔬菜	羅宋湯	鮮奶	
	3/31	五	糙米飯	素滷什錦	古早味蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜珍珠粉圓		

預防 食品中毒 五要原則

要

洗手

調理時，手
部要清潔，
傷口要包紮

要

新鮮

食材要新
鮮，用水
要衛生

要

生熟食分開

生熟食器具
應分開，避
免交叉污染

要

澈底加熱

食品中心
溫度應超
過70°C

要

注意保存溫度

保存低於
7°C，室溫
下不宜久置