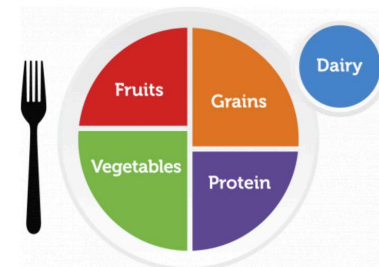




2026年03月 午餐餐單



- 🌱 芥藍：趣味健康小常識
- ☆ ✨ 超級蔬菜 — 讓你強壯又充滿活力！
- ☆ 🌱 生長快速 — 幾週就能收成！
- ☆ 🌱 和西蘭花、甘藍是同一家族
- ☆ 🍌🍌 維生素A和K — 保護眼睛，讓骨骼更強壯
- ☆ 🍌 膳食纖維 — 讓肚子開心
- ☆ 🦷 鈣和鎂 — 建立強壯骨骼與牙齒
- ☆ ❤️ 鐵 — 幫助血液輸送氧氣，保持活力



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 主食：紅燒豆腐 蔬菜：炒小白菜 配餐：白飯	3 主食：番茄意大利麵 蔬菜：炒意大利瓜	4 主食：翠玉豆腐 蔬菜：炒意大利瓜（意大利瓜，紅蘿蔔，玉米） 配餐：白飯	5 主食：素炒米粉 蔬菜：炒毛豆玉米紅蘿蔔	6 主食：起司披薩 蔬菜：炒義大利瓜
9 主食：全素雞塊 蔬菜：意式綜合蔬菜 配餐：香草烤紅皮馬鈴薯（烤製）	10 主食：玉米炒蛋 蔬菜：滷白菜 配餐：白飯	11 主食：白醬意大利麵 蔬菜：清炒綠花椰菜	12 主食：蛋豆腐 蔬菜：清炒青江菜 配餐：白飯	13 主食：豆包蔬菜炒麵 蔬菜：白花椰菜炒番茄
16 主食：豆腸高麗菜炒烏冬麵 蔬菜：清炒青江菜	17 主食：素咖喱豆腐 蔬菜：清炒四季豆 配餐：白飯	18 主食：起司通心粉 蔬菜：白花椰菜炒紅蘿蔔	19 主食：素炒米粉 蔬菜：白菜燉豆腐	20 校外教學
23 主食：蘑菇醬蝴蝶麵 蔬菜：意式綜合蔬菜	24 主食：紅燒豆腸燴豆腐 蔬菜：清炒四季豆 配餐：白飯	25 主食：照燒素肉炒麵 蔬菜：清炒青江菜	26 主食：素什錦炒飯 蔬菜：滷白菜豆包	27 學校12:30下課
30 主食：全素起司漢堡 蔬菜：意式綜合蔬菜 配餐：香草烤紅皮馬鈴薯（烤製）	31 主食：蒸蛋 蔬菜：綠花椰菜炒豆干 配餐：白飯	**所有餐點包括一份牛奶及水果 **菜單項目會因供應情況、季節性或其他因素而調整。 【全素 Vegan】（無蛋奶）		