

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2/13	一	香Q白米飯	義式香草鮮魚 燒:番茄Q.洋蔥Q.魚丁S	南瓜豆腐煲 燒:南瓜Q.豆腐.絞肉S	脆炒花椰菜 炒:胡蘿蔔Q.花椰菜S	履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q.肉片S.小薏仁	5.3	2.3	2.2	2.2	698
2/14	二	燕麥飯	壽喜燒肉片 燒:洋蔥Q.香菇Q.豬肉S	砂鍋獅子頭 炒:大白菜Q.獅子頭S	咖哩洋芋 煮:洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭Q.西谷米.奶粉	5.4	2.4	2.2	2.3	717
2/15	三	芝麻飯	粉嫩雞排 滷:雞肉S	五香油豆腐 滷:油豆腐	沙茶肉羹 煮:紅.白蘿蔔Q.豬肉S	季節蔬菜	西魯肉湯 大白菜Q.肉絲S.雞蛋Q	5.4	2.3	2.1	2.2	702
2/16	四	地瓜飯	糖醋豬小排 燒:排骨丁S.肉角S.洋蔥Q	蔥爆干片 燒:蔥.豆干.肉絲S	滷味燙 滷:高麗Q.金針菇Q.豆皮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐.木耳Q.筍.蛋Q.紅蘿蔔Q	5.4	2.3	2.1	2.1	698
2/17	五	糙米飯	花生滷雞丁 滷:雞肉S.花生	台式脆脯蛋 炒:蛋Q.碎脯	敏豆鮮菇 炒:敏豆T.鴻喜菇Q	有機蔬菜	巧達濃湯 洋蔥Q.西芹Q.洋芋Q.玉米Q	5.3	2.3	2.1	2.3	700
2/18	六	五穀Q飯	黑胡椒鮮肉排 燒:豬肉S	脆薯干丁 煮:豆乾丁.豆薯Q.絞肉S	滷味素雞片 滷:素雞片.酸菜	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 大白菜Q.冬粉.蛋Q	5.3	2.4	2.3	2.1	703
2/20	一	小薏仁飯	馬鈴薯燉肉 燒:洋芋Q.豬肉S.番茄Q	海帶白干絲 炒:海帶.豆干絲.芹菜Q	菇菇鮮瓜 煮:鴻喜菇Q.大瓜Q.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.貢丸S	5.4	2.4	2.2	2.1	708
2/21	二	台式炒麵	虱目魚塊X3 炸:虱目魚Q	冬瓜肉醬 燒:豬肉S.冬瓜Q	蛋酥高麗 炒:蛋Q.高麗菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 味噌.海帶芽.蛋Q	5.4	2.4	2.3	2.1	710
2/22	三	香Q白米飯	燒滷翅小腿X2 燒:翅小腿S	綜合小火鍋 煮:豆皮.白蘿蔔Q.玉米Q.黑輪Q	蒜味海茸 炒:絞肉S.海茸	季節蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q.香菇Q.芹菜Q	5.3	2.3	2.3	2.2	700
2/23	四	十穀飯	泰式打拋肉片 燒:豬肉S.番茄Q.洋蔥Q	玉米香酥餅 炸:玉米餅S	紅燒洋芋絲 炒:洋芋Q.絞肉S	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁	5.3	2.3	2.1	2.1	691
2/24	五	紫米Q飯	杏菇花雕雞 煮:杏菇Q.雞肉S.紅棗	芹香水晶細粉 炒:芹菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.冬粉	竹筍炒肉片 炒:筍片.肉片S	有機蔬菜	金針肉絲 乾金針.金針菇Q.肉絲S	5.4	2.3	2.1	2.2	702

迎接228連假!

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩

