

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
3/1	三	白飯	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	糖醋海鮮卷 燒:海鮮卷S,洋蔥Q,三色豆S	干片炒海根 炒:豆干片,海帶根	季節蔬菜 玉米S,雞蛋Q		5	2	2	2	70
3/2	四	麥片飯	三杯雞丁 燒:九層塔,雞丁S	蒜香佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	鐵板嫩豆腐 燒:豆腐,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 綠豆,芋圓		5	2	2	2	69
3/3	五	十穀飯 蔬食日	紅絲蒸蛋 蒸:雞蛋Q,紅蘿蔔Q	番茄義式肉醬 煮:絞肉S,洋蔥Q,番茄Q	冬菜粉絲 炒:冬菜,粉絲	有機蔬菜 蘿蔔Q,雞丁S		5	2	2	2	71
3/6	一	糙米飯	香筍燉肉 燉:筍干,豬肉S	沙茶豆干+黑輪 燒:豆干,黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮:蘿蔔Q,海帶結,玉米段Q	履歷蔬菜 番茄Q,香菇Q,高麗菜Q		5	2	2	2	68
3/7	二	紅藜飯	甜雞醬魚丁 燒:魚丁S,彩椒Q,洋蔥Q	油豆腐燒肉 燒:油豆腐,豬肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒:洋蔥Q,玉米S,蛋Q	有機蔬菜 紅豆T,紫米		5	2	2	2	70
3/8	三	玉米飯	瓜仔雞丁 燒:麻油瓜,雞丁S	白菜滷 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	椒鹽杏菇豆腐 炸:豆腐,杏鮑菇Q	季節蔬菜 昆布,香菇Q	豆奶	5	2	2	2	70
3/9	四	白飯	炭燒排骨 燒:排骨T,S	咖哩洋芋 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	蔥燒干片 炒:青蔥,豆干片,豬肉絲S	有機蔬菜 黃瓜Q,豬肉片S		5	2	2	2	70
3/10	五	紫米飯	蔥燒雞腿排 滷:雞腿排S	客家板豆腐 燒:客家醬,板豆腐	鮑菇花椰 炒:花椰菜S,鮑魚菇Q	有機蔬菜 豆薯Q,排骨S		5	2	2	2	70
3/13	一	芝麻飯	蒜子燒雞 燒:西芹Q,雞丁S,蒜頭	腰果椒鹽百頁 燒:百頁豆腐,腰果	結頭菜燒肉 燒:結頭菜Q,豬肉片S	履歷蔬菜 榨菜,豬肉絲S		5	2	2	2	69
3/14	二	白醬洋菇麵	杏菇石斑魚 燒:石斑魚Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	客家小炒 炒:蔥,豆干,肉絲S	豆沙包 蒸:豆沙包S	有機蔬菜 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	水果	5	2	2	2	70
3/15	三	白飯	南瓜燉肉 燉:南瓜Q,豬肉S	麥克雞塊X2 炸:雞塊S	日式關東煮 煮:紅白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	季節蔬菜 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,玉米S		5	2	2	2	71
3/16	四	地瓜飯	蜜汁翅小腿X3 燒:翅小腿S	泰式打拋豬 燒:九層塔,洋蔥Q,絞肉S	大瓜鮮菇 炒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜 紅豆T,花,綠豆,糯米,小薏仁,麥片,桂圓		5	2	2	2	70
3/17	五	燕麥飯 蔬食日	咖哩肉末 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆T,絞肉S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,毛豆T	海帶三絲 炒:海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾金針,豬肉絲S		5	2	2	2	70
3/20	一	白飯	照燒豬柳 燒:豬肉S,洋蔥Q	三杯油腐 煮:油豆腐	四季時蔬 煮:青花菜S,玉米粒S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 米粉,絞肉S,芹菜Q,高麗菜Q		5	2	2	2	71
3/21	二	小米飯	糖醋雞排 燒:雞排S	沙茶肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	玉米肉末 炒:玉米S,絞肉S,毛豆T	有機蔬菜 黑糖,山粉圓		5	2	2	2	70
3/22	三	香蔥蛋炒飯	虱目魚塊X3 炸:虱目魚Q	麻婆豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	竹筍三絲 炒:竹筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 蒲瓜Q,秀珍菇Q		5	2	2	2	70
3/23	四	薏仁飯	蜜汁排骨 燒:洋蔥Q,排骨S	蔬菜寬粉 炒:芹菜,木耳Q,寬冬粉,絞肉S	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,青蔥	有機蔬菜 味噌,海帶芽,豆腐		5	2	2	2	71
3/24	五	蕎麥飯	義式香料雞排 燒:雞排S,義式香料	紅燒獅子頭 燒:豆芽菜Q,獅子頭S	肉絲花椰 炒:肉絲S,花椰菜S	有機蔬菜 番茄Q,西芹Q,高麗菜Q		5	2	2	2	70
3/25	六	麥片飯	泡菜肉片 炒:泡菜,高麗菜Q,肉片S	照燒甜不辣 燒:洋蔥Q,甜不辣Q	香菇炒黃芽 炒:香菇Q,黃豆芽Q,豆干	履歷蔬菜 香菇Q,紅蘿蔔Q,肉片S		5	2	2	2	70
3/27	一	白飯	蔥爆肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油腐 燒:海帶結,油豆腐	蒲瓜百匯 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	履歷蔬菜 紅白蘿蔔Q,豬肉絲S		5	2	2	2	70
3/28	二	雜糧飯	椰漿咖哩石斑魚 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,石斑魚Q	蒜泥肉片 炒:小瓜Q,豬肉片S,蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒:豆干,腰果	有機蔬菜 酸菜,豬肉片S	水果	5	2	2	2	70
3/29	三	綠豆飯	番茄燉肉 燉:番茄Q,洋蔥Q,豬肉S	蒜香蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜蓉醬	肉燥萵苣 炒:萵苣Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	季節蔬菜 乾香菇,雞丁S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	70
3/30	四	台式炒麵	茄汁雞米花 燒:雞米花S	芋泥包 蒸:芋泥包S	脆炒高麗 炒:高麗菜,紅蘿蔔	有機蔬菜 枸杞,白木耳,桂圓		5	2	2	2	69
3/31	五	胚芽飯	紅燒豬排 燒:豬排S	清炒佛手瓜 炒:木耳Q,佛手瓜Q,蒟蒻	玉米炒蛋 炒:玉米S,蛋Q,洋蔥Q	有機蔬菜 豆薯Q,肉片S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	70

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 3/8(三)供應豆奶 3/14,28(二)供應水果