

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	海陸空(份)	熱量(卡)	
3月1日	蔬食	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	什錦彩椒豆干 大黃瓜Q,彩椒Q,肉片S,豆干片-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	鮮菇長豆 香菇Q,長豆Q-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚		5.1	2.7	2.4	2.3	749
3月4日	一	白米飯 白米	三杯雞 香鮑菇Q,馬鈴薯Q,雞丁S-煮	鐵板豆腐 油豆腐,紅蘿蔔Q,蒜苗Q-炒	木須高麗 木耳Q,高麗菜Q-炒	產銷履歷蔬菜	銀芽粉絲湯 冬粉,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q		5.3	2.5	2.3	2.4	751
3月5日	二	藜麥飯 藜麥,白米	家常滷肉 白蘿蔔Q,海帶結,肉丁S-滷	蒜香小瓜 小黃瓜Q,玉米筍Q,蒜-炒	焗烤花椰菜 花椰菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,乳酪絲-炒	有機蔬菜	紫米紅豆湯 紫米,紅豆		5.2	2.5	2.3	2.5	748
3月6日	三	燒肉拌飯 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S-炒	酥炸卡啦雞 卡啦雞排S-炸	鼓汁干片 黑豆鼓,豆干片-炒	清炒蒲瓜 蒲瓜Q,木耳Q,肉絲S-炒	季節蔬菜	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q,肉絲S		5.3	2.3	2.5	2.6	750
3月7日	四	麥片飯 麥片,白米	茄汁嫩魚丁 番茄Q,洋蔥Q,魚丁Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q-炒	韭香豆芽 韭菜Q,豆芽菜Q-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,排骨S		5	2.7	2.4	2.4	746
3月8日	五	紫米飯 紫米,白米	台式滷豬排 豬排S-滷	香菇薯絲 涼薯Q,香菇Q-炒	炒年糕 年糕條,大白菜Q,肉片S-煮	有機蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄Q		5.3	2.5	2.3	2.4	751
3月11日	一	白米飯 白米	冬瓜燉肉 肉丁S,冬瓜Q	客家小炒 豆干片,香菇Q,肉絲S-炒	蒜香脆筍 竹筍Q,紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q,排骨S		5	2.5	2.3	2.6	737
3月12日	二	香鬆飯 香鬆,白米	椰香咖哩雞 南瓜Q,雞丁S,椰奶-煮	高麗炒蝦米 高麗菜Q,蝦米,木耳Q-炒	三色蔬菜 青花S,彩椒Q,肉絲S-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		5.2	2.3	2.5	2.7	747
3月13日	三	蘑菇鐵板麵 蘑菇,玉米粒Q,肉絲S,麵條	醬烤豬排 豬排S-烤	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐-煮	黃瓜炒雞 大黃瓜Q,雞絲S-炒	季節蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	豆奶	4.8	2.7	2.4	2.4	731
3月14日	四	薏仁飯 薏仁,白米	梅汁雞丁 雞丁S,麵筋,紫蘇梅	銀芽炒海根 海帶根,綠豆芽Q,紅蘿蔔Q-炒	和風蘿蔔 白蘿蔔Q,柴魚-煮	有機蔬菜	芋圓甜湯 芋頭,小芋圓		4.8	2.5	2.3	2.5	718
3月15日	蔬食	胚芽米飯 胚芽米,白米	沙茶豆腸 洋蔥Q,青椒Q,豆腸,肉片S-炒	肉茸長豆 長豆Q,絞肉S,紅蘿蔔Q-炒	酸菜凍腐 凍豆腐,金針菇Q,酸菜-煮	有機蔬菜	酸辣湯 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q		4.9	2.5	2.3	2.6	730
3月18日	一	蕎麥飯 蕎麥,白米	和風肉片 肉片S,大白菜Q,紅蘿蔔Q,白芝麻	荔香玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q-煮	香拌素雞 素雞,香菜-炒	產銷履歷蔬菜	涼薯肉絲湯 木耳Q,肉絲S,涼薯Q		5.2	2.3	2.5	2.7	747
3月19日	二	白米飯 白米	可樂滷雞腿 雞腿S-滷	滷味 豆干,海帶結-滷	四季炒珍菇 長豆Q,金針菇Q,肉絲S-炒	有機蔬菜	桂圓地瓜湯 桂圓,地瓜		5	2.7	2.4	2.4	746
3月20日	三	肉絲蛋炒飯 白米,玉米粒Q,雞蛋Q,毛豆仁Q,肉絲S-炒	油腐燒雞 油豆腐,雞丁S-煮	金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q,木耳Q-煮	麥克雞塊+地瓜薯條 麥克雞塊S*1,地瓜薯條Q-炸	季節蔬菜	黃豆肉絲湯 黃豆,肉絲S		5	2.5	2.3	2.5	733
3月21日	四	紅扁豆飯 紅扁豆,白米	蒜香嫩煮水鯊 豆腐,水鯊Q,蔥-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,紅蘿蔔Q,雞蛋Q-炒	螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q,木耳Q-煮	有機蔬菜	金茸蘿蔔湯 白蘿蔔Q,金針菇Q		5.3	2.5	2.3	2.5	755
3月22日	五	小米飯 小米,白米	蜜汁燒肉 涼薯Q,紅蘿蔔Q,肉絲S-煮	彩燴雙菇 杏鮑菇Q,秀珍菇Q,青花S,紅蘿蔔Q-煮	甜煮嫩芽菜 黃豆芽Q,海帶芽,紅蘿蔔Q,肉絲S-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q		5.1	2.3	2.5	2.7	739
3月25日	一	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	打拋雞丁 水煮花生,小黃瓜Q,雞丁S-煮	沙嗲粉絲 冬粉,肉絲S,洋蔥Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q-煮	香菇蒸蛋 香菇Q,雞蛋Q-蒸	產銷履歷蔬菜	四神湯 薏仁,芡實,淮山,肉絲S		5	2.7	2.4	2.4	746
3月26日	二	白米飯 白米	彩菇燒肉 大白菜Q,袖珍菇Q,鴻禧菇Q,肉絲S	五味豆腐 油豆腐,絞肉S-煮	莎莎肉醬 馬鈴薯Q,番茄Q,絞肉S-煮	有機蔬菜	海絲雞肉湯 海帶絲,雞丁S		5.2	2.5	2.3	2.5	748
3月27日	三	客家炒飯條 豆芽菜Q,韭菜Q,肉絲S,飯條	虱目魚塊 虱目魚塊-炸	花椰炒皮絲 花椰菜Q,皮絲,紅蘿蔔Q-炒	蜜燒黑豆干 大溪黑豆干-煮	季節蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S		5.2	2.5	2.3	2.5	748
3月28日	四	藜麥飯 藜麥,白米	鳳梨雞丁 雞丁S,洋蔥Q,青椒Q,鳳梨片	綜合壽喜燒 豆腐,鴻喜菇Q,秀珍菇Q,肉片Q-煮	蒜炒高麗菜 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,蒜末-炒	有機蔬菜	綠豆仁西米露 西谷米,綠豆仁,椰漿		5.1	2.3	2.5	2.7	739
3月29日	五	麥片飯 麥片,白米	照燒雞翅 雞翅S-烤	玉米炒肉末 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,絞肉S-炒	塔香海茸 九層塔Q,海茸-炒	有機蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜Q,薑絲		5	2.5	2.3	2.5	733

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳