

日期	星期	★	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 個數(個)	全蛋 蛋白(%)	全蛋 脂肪(%)	熱能 (kcal)	鈉 (mg)	糖 (g)
3/2	一	★	香Q白飯	義式紅燒燉肉 <small>Q肉丁,時蔬/燉</small>	客家小炒 <small>非基改干片,絞肉/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>Q洋蔥,蛋/炒</small>	產銷履歷蔬菜 芹香關東煮 <small>蘿蔔,玉米</small>		5.5	2.2	2.0	2.3	704	
3/3	二	★	醬香蛋炒飯 <small>白飯,三色豆,蛋/炒</small>	蔥燒肉片 <small>Q肉片,蔥/燒</small>	蒜香敏豆 <small>敏豆/炒</small>	蛋酥佛跳牆 <small>Q大白菜,木耳,蛋酥/煮</small>	有換蔬菜 玉米雞茸湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		5.4	2.4	2.1	2.5	723	
3/5	四	★	香Q白飯	碳香檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	結頭菜炒肉片 <small>Q結頭菜,肉片/燒</small>	咖哩肉醬 <small>Q馬鈴薯,絞肉,咖哩/煮</small>	有換蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁</small>	水果	5.5	2.5	2.0	2.5	735	
3/6	五	★	糙米飯 <small>白米,糙米/煮</small>	彩椒糖醋魚米花 <small>CAS鯊魚丁,時蔬/煮</small>	海結天婦蘿 <small>海帶結,甜條/滷</small>	鮮瓜雙燴 <small>Q黃瓜,肉片/煮</small>	有換蔬菜 筍片肉片湯 <small>筍片,肉片</small>		5.4	2.4	2.0	2.5	721	
3/9	一	★	地瓜飯 <small>白米,地瓜/煮</small>	紐澳良翅腿2支 <small>CAS翅腿/烤</small>	酢醬肉燥 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	西紅柿炒蛋 <small>Q蛋,蕃茄/煮</small>	產銷履歷蔬菜 日式味噌湯 <small>海芽,味噌</small>		5.5	2.2	2.1	2.3	706	
3/10	二	★	香Q白飯	哈燒里肌排 <small>里肌排/燒</small>	田園四喜 <small>CAS三色豆,絞肉/煮</small>	醬燒洋芋 <small>Q馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	有換蔬菜 冬瓜茶珍珠 <small>珍珠,冬瓜糖</small>	鮮奶	5.5	2.4	2.0	2.5	728	
3/12	四	★	義大利螺旋麵 <small>麵絞肉,混三色燒</small>	巴比Q雞腿排 <small>CAS雞排/烤</small>	芹香炒三絲 <small>芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒</small>	香Q滷蛋 <small>Q蛋/滷</small>	有換蔬菜 羅宋肉片湯 <small>蕃茄,肉片</small>		5.5	2.4	2.1	2.4	726	
3/13	五	★	香Q白飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉,洋蔥/燒</small>	客家梅干肉 <small>Q絞肉,梅干菜/煮</small>	銀芽肉絲 <small>Q豆芽菜,肉絲/炒</small>	有換蔬菜 酸辣蛋花湯 <small>木耳,蛋,肉絲</small>		5.3	2.5	2.0	2.5	721	
3/16	一	★	香Q白飯	台灣鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸</small>	鐵板豆腐燒 <small>非基改油豆腐/滷</small>	紅娘炒蛋 <small>CAS紅蘿蔔,蛋/炒</small>	產銷履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		5.5	2.2	2.1	2.3	706	
3/17	二	★	香Q白飯	和風咖哩豬肉 <small>Q肉片,馬鈴薯,咖哩/煮</small>	芹香小魚輪 <small>芹菜,小魚輪/炒</small>	甜高麗菜肉片 <small>Q高麗菜,肉片/煮</small>	有換蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>		5.4	2.4	2.1	2.4	719	
3/19	四	★	五穀飯 <small>白米,五穀米/煮</small>	塔香蔥燒魚塊 <small>CAS水蜜桃,洋蔥/燒</small>	甜瓜子肉 <small>Q絞肉,碎瓜/炒</small>	古早白菜滷 <small>Q大白菜,木耳/燒</small>	有換蔬菜 芋香西米露 <small>芋丁,西谷米</small>		5.3	2.4	2.0	2.4	709	
3/20	五	★	香Q白飯	香酥卡啦雞排 <small>雞排/炸</small>	咖哩鴿蛋 <small>Q馬鈴薯,鴿蛋/煮</small>	甜根肉茸煮 <small>Q白蘿蔔,絞肉/煮</small>	有換蔬菜 蕪菁排骨湯 <small>結頭菜,排骨</small>	水果	5.5	2.4	2.0	2.4	723	
3/23	一	★	香Q白飯	蘿勒三杯雞 <small>CAS雞丁,九層塔/燒</small>	鮮瓜肉羹 <small>鮮瓜,肉羹/炒</small>	鮮菇茶碗蒸 <small>CAS蛋/蒸</small>	產銷履歷蔬菜 福菜筍片湯 <small>福菜,筍片</small>		5.5	2.3	2.0	2.3	711	
3/24	二	★	客家炒米粉 <small>米粉,絞肉,時蔬/炒</small>	蜜烤蒜香雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	紅燒獅子頭 <small>時蔬,獅子頭/燒</small>	枸杞翠玉燒 <small>Q冬瓜,枸杞,丸子/煮</small>	有換蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆</small>		5.5	2.4	2.0	2.5	728	
3/26	四	★	小米飯 <small>白米,小米/煮</small>	米蘭茄汁燉肉 <small>Q肉丁,時蔬/燉</small>	刈薯肉丁 <small>Q刈薯,紅蘿蔔,肉丁/煮</small>	敏豆肉茸 <small>敏豆,絞肉/炒</small>	有換蔬菜 綜合菇菇湯 <small>時蔬,菇</small>		5.5	2.5	2.0	2.3	726	
3/27	五	★	香Q白飯	暖暖香菇雞 <small>CAS雞丁,香菇/煮</small>	大鼎滷味燙 <small>白蘿蔔,甜條,丸子/滷</small>	白菜肉絲 <small>Q大白菜,肉絲/炒</small>	有換蔬菜 韓式昆布湯 <small>海芽,黃豆芽</small>	水果	5.4	2.5	2.1	2.4	726	
3/30	一	★	燕麥飯 <small>白米,珍珠麥/煮</small>	滷油豆腐 <small>非基改油豆腐/滷</small>	玉米肉茸 <small>CAS非基改玉米粒,絞肉/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>Q蛋,蕃茄/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨</small>		5.5	2.2	2.0	2.3	704	
3/31	二	★	香Q白飯	唐揚小棒腿2支 <small>CAS翅小雞/烤</small>	干片小炒 <small>非基改干片,木耳/炒</small>	蘿蔔燴柴魚 <small>Q蘿蔔,柴魚片/煮</small>	有換蔬菜 玉米蛋花湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>		5.4	2.4	2.0	2.5	721	

松晟服務電話 (03) 4602626  
全面使用非基因改造黃豆製品及玉米  
每週一供應產銷履歷蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜  
★表示當日符合教育部推廣之三章一Q政策