

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全糖 (克)	正食 (克)	纖維 (克)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	熱量 (kcal)
3/1 二	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	炒鮮豆 敏豆/炒	醬燒油腐 非基改油丁/煮	鮮彩三色 三色丁/炒	南瓜燒 南瓜/燒	有機蔬菜 筍片燉湯 筍片	5.3	2.0	1.5	2.4	2.4	6.6	6.7
3/3 四	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	滷豆干*2 非基改豆干/滷	瓜子肉 碎瓜,素絞肉/炒	佛跳牆 大白菜,木耳,胡蘿蔔/煮	拌海帶絲 海帶絲/炒	有機蔬菜 和風豆腐湯 非基改豆腐	5.0	2.0	1.7	2.3	2.6	6.4	6.6
3/4 五	紫米飯 紫米,白米/煮	黃瓜花生 小黃瓜,花生/炒	客家小炒 非基改干片/炒	高麗腐皮 高麗菜,非基改豆皮/炒	香滷蘿蔔 白蘿蔔/滷	有機蔬菜 玉米鮮湯 非基改玉米粒	5.3	2.0	1.5	2.4	2.6	6.6	6.7
3/7 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	素香雞排 素香雞排/炸	醉醬干丁 非基改干丁/炒	洋芋咖哩醬 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	薑絲木耳 木耳/炒	有機蔬菜 小薏仁綠豆 綠豆,珍珠麥	5.5	2.0	1.5	2.3	2.6	6.7	6.6
3/8 二	糙米飯 糙米,白米/煮	油豆腐 非基改油豆腐/滷	玉米毛豆 非基改玉米粒,毛豆/炒	番茄燒豆腐 番茄,非基改豆腐/燒	醬燒冬瓜 冬瓜/燒	有機蔬菜 菌菇鮮蔬湯 香菇,高麗菜	5.5	2.0	1.5	2.4	2.8	6.8	8.1
3/10 四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	五香滷麵腸 麵腸/滷	敏豆香菇 敏豆,香菇/炒	芹香素雞 非基改素雞,芹菜/炒	塔香炒茄 茄子,九層塔/炒	有機蔬菜 綜合蘿蔔湯 白蘿蔔,玉米	5.0	1.7	1.6	2.4	2.6	6.2	6.6
3/11 五	小米飯 小米,白米/煮	什錦燒 什錦燒/煮	芋頭燒 芋頭/燒	結頭珍菇 結頭菜,珍菇/炒	清炒花椰 花椰菜/炒	有機蔬菜 韓式昆布湯 大白菜,昆布	5.3	1.7	1.7	2.4	2.9	6.4	6.9
3/14 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	清炒鮮豆 敏豆/炒	麻婆豆腐 非基改豆腐/燒	白菜燉豆皮 大白菜,非基改豆皮/煮	海帶根 海帶根/炒	有機蔬菜 紅豆雪蓮子 紅豆,雪蓮子	5.5	1.8	1.6	2.4	2.8	6.6	6.8
3/15 二	紫米飯 紫米,白米/煮	茄汁豆包 非基改豆包/燒	香菇刈薯 香菇,刈薯/炒	白醬洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	木耳菇菇 木耳,香菇/炒	有機蔬菜 冬瓜菇菇湯 冬瓜,珍菇	5.5	1.7	1.5	2.5	2.6	6.6	6.3
3/17 四	糙米飯 糙米,白米/煮	蜜汁素肉 素肉/蜜	薑燒海絲 芹菜,海帶絲/炒	茄汁刈薯 刈薯/炒	小瓜珍菇 小黃瓜,珍菇/炒	有機蔬菜 香菇鮮湯 香菇	5.0	1.8	1.5	2.4	2.3	6.3	6.1
3/18 五	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	蘿蔔菜燒 紅蘿蔔/炸	白玉什錦 白蘿蔔,毛豆仁/煮	脆炒蒲瓜 扁蒲/炒	魚香茄子 茄子,九層塔/炒	有機蔬菜 三絲豆腐湯 木耳,胡蘿蔔,非基改豆腐	5.0	1.8	1.7	2.4	2.6	6.3	6.4
3/21 一	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	西芹雙菇 香菇,杏鮑菇,西芹/炒	醬燒四分干 非基改小干四丁/滷	紅蔘炒菇 紅蘿蔔,菇/炒	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	有機蔬菜 芋香西米露 芋頭,西谷米	5.5	2.0	1.6	2.4	2.8	6.8	8.3
3/22 二	小米飯 小米,白米/煮	海苔燒 海苔燒/煮	古早味素燥 素肉/煮	燒冬瓜 冬瓜/煮	毛豆花生 毛豆仁,花生/炒	有機蔬菜 味噌三合一 非基改豆腐,海帶芽	5.0	2.0	1.7	2.3	2.6	6.4	6.6
3/24 四	紫米飯 紫米,白米/煮	醬燒素雞 素雞/燒	敏豆干絲 敏豆,非基改干絲/炒	木耳銀芽 綠豆芽,木耳/炒	青椒什錦 青椒,杏鮑菇/炒	有機蔬菜 黃金筍片湯 筍片	5.0	2.0	1.6	2.5	2.3	6.5	6.3
3/25 五	地瓜飯 地瓜,白米/煮	蜜汁豆包 非基改豆包/蜜	干片芹菜 非基改干片,芹菜/炒	花椰雙星 青花菜,白花菜/炒	脆炒鮮豆 敏豆/炒	有機蔬菜 酸辣湯 榨菜,木耳	5.0	2.0	1.6	2.5	2.3	6.5	6.3
3/26 六	親職日 麵包餐盒												
3/28 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	燒素魚排 素魚排/燒	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁/炒	白菜滷 大白菜,木耳/煮	芋頭燒 芋頭/燒	有機蔬菜 綜合蜜豆飲 紅豆,綠豆	5.5	2.0	1.5	2.4	2.8	6.8	8.1
3/29 二	糙米飯 糙米,白米/煮	香滷麵腸 麵腸/滷	海結杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇/滷	番茄豆腐 番茄,非基改豆腐/炒	薑炒海茸 海茸/炒	有機蔬菜 筍絲湯 筍絲	5.0	1.9	1.5	2.4	2.8	6.3	6.8
3/31 四	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	鐵板炒油丁 非基改油丁/炒	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	什錦蒲瓜 扁蒲/煮	香燒茄子 茄子,九層塔/燒	有機蔬菜 好彩頭燉湯 白蘿蔔	5.5	1.8	1.6	2.5	2.7	6.7	7.3