



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	附餐	營養成分	熱量 (Kcal)			
								每碗(份)	每碗(份)	每碗(份)	每碗(份)	
3/1	二	雞絲拌飯	泰式麻莎雞 雞肉/炒	紅燒獅子頭 獅子頭/紅燒	鐵板銀芽 豆芽菜, 韭菜/炒	綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁		5.2	2.5	2	2.8	728
3/2	三	小米0飯	沙茶小肉片 豬肉/炸	秀珍菇花椰 秀珍菇, 花椰/炒	白醬洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 小薏仁, 豬肉		5.3	2.5	2	2.8	735
3/3	四	五穀米飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 洋葱/炒	玉米茶碗蒸 玉米, 雞蛋	蔬菜粉絲 高麗菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 豬肉/炒	日式味噌湯 非基改豆腐, 味噌		5.5	2.8	2	2.5	758
3/4	五	白飯	胖胖惹香雞排 雞肉/炸	鮮瓜燉肉羹 大黃瓜, 肉羹/燉	蒜泥脆皮豆腐 非基改油豆腐, 蒜/炒	芹香貢丸湯 芹菜, 蘿蔔, 貢丸片		5	2.8	2.2	2.8	741
3/7	一	白飯	蘑菇醬燉肉 豬肉/燉	脆炒高麗 高麗, 紅蘿蔔/炒	什錦白干絲 非基改干絲, 海帶絲, 豬肉/炒	港式酸辣湯 筍絲, 非基改豆腐, 紅蘿蔔		5.2	2.5	2.3	2.5	722
3/8	二	麥片0飯	日式咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	竹筍肉絲 筍, 肉絲/炒	涼薯肉片湯 涼薯, 豬肉	水果	5.2	2.7	2.3	2.5	737
3/9	三	蕎麥米飯	米蘭豚肉 豬肉, 蘿蔔/燉	金苜白菜 大白菜, 金針菇/煮	客家小炒 非基改豆干片, 芹, 豬肉/炒	韓式海帶湯 海帶, 豬肉		5	2.6	2	2.5	708
3/10	四	招牌炒麵	日式炸豬排 豬排/炸	麻婆豆腐 非基改豆腐, 豬肉/炒	珍珠肉苜 非基改玉米粒, 豬肉, 紅蘿蔔/炒	綜合燒仙草 仙草汁, 粉圓, 小薏仁		5.5	2.7	2	2.8	764
3/11	五	小米蒸飯	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔/燉	和風一番煮 蘿蔔, 豬肉, 海帶絲/煮	瓜瓜肉燥 瓜仔, 絞肉, 非基改干丁/煮	羅宋湯 番茄, 洋芋, 豬肉, 芹		5	2.7	2.2	2.6	725
3/14	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬排 豬排/燉	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋/炒	海根豆干 海帶根, 非基改豆干/燻	港式肉骨茶 冬瓜, 豬肉, 肉骨茶包		5	2.7	2	2.6	720
3/15	二	胚芽米飯	搖搖樂鹽酥雞 雞肉, 海苔粉/炸	法式百醬 洋芋, 紅蘿蔔/煮	彩椒肉片 彩椒, 洋葱, 豬肉/炒	黑糖撞奶 小薏仁, 粉圓, 奶粉, 黑糖		5.5	2.5	2	2.8	749
3/16	三	燕麥白飯	蔥爆肉絲 豬肉/炒	杏鮑菇滷味 杏鮑菇, 白蘿蔔/燻	泰式粉絲 冬粉, 紅蘿蔔, 豬肉, 高麗菜	木瓜豚肉湯 木瓜, 豬肉		5.3	2.5	2.2	2.5	726
3/17	四	招牌油飯	蜜汁雞腿排 雞腿排/燉	鍋燒白菜滷 大白菜, 蛋/煮	泰式打拋肉 豬肉, 九層塔, 番茄/煮	貴族濃湯 非基改玉米, 雞蛋	水果	5.2	2.7	2.2	2.8	748
3/18	五	蕎麥米飯	蒜泥白肉 豬肉, 洋葱/燉	蝦香扁蒲 蝦皮, 扁蒲/炒	魷魚丸燒 魷魚丸/燉	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.2	2.6	2.2	2.5	727
3/21	一	芝麻香飯	炭烤雞排 雞腿排/燉炸	咖哩洋芋 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	菌菇燴干片 非基改豆干片, 鮮菇, 豬肉炒	冬瓜肉片湯 冬瓜, 豬肉		5.5	2.7	2	2.5	750
3/22	二	薏仁米飯	筍香扣肉 豬肉, 筍/燉	螞蟻上樹 冬粉, 豬肉, 高麗/炒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	鮮菇花枝羹湯 筍, 花枝羹		5.5	2.7	2	2.5	750
3/23	三	五穀米飯	暖呼麻油雞 雞丁, 豆薯/燉	海帶凍豆腐 海帶, 非基改凍豆腐/燻	蒜香花椰 蒜, 花椰菜/炒	刺瓜燉湯 大黃瓜, 豬肉		5	2.5	2.2	2.6	710
3/24	四	義大利麵	轟炸脆皮雞翅 雞翅/炸	西西里番茄肉醬 絞肉, 洋葱, 番茄/煮	甜醬關東煮 蘿蔔, 米血, 里脊/煮	紫米紅豆湯 紅豆, 紫米		5.5	2.6	3	2.8	764
3/25	五	地瓜飯	宮保雞丁 雞肉/燉	蝦香甘藍菜 蝦皮, 高麗菜/炒	彩虹炒蛋 非基改玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 蛋/炒	客家米粉湯 米粉, 豬肉, 芹	水果	5.2	2.7	2.2	2.5	734
3/28	一	白飯	鐵板燒豚肉 豬肉, 洋葱/炒	韭香豆芽 韭菜, 豆芽, 紅蘿蔔/炒	打拋油豆腐 非基改油豆腐, 九層塔, 豬肉/燉	巧達濃湯 洋芋, 非基改玉米		5.2	2.7	2.2	2.6	739
3/29	二	白飯	夜市鹽酥雞 雞肉/炸	青蔥菜脯蛋 蔥, 菜脯, 雞蛋/炒	鮮菇瓠瓜 鮮菇, 瓠瓜/炒	冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚, 西米露	鮮奶	5.2	2.7	2.3	2.7	746
3/30	三	胚芽米飯	香濃咖哩雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔/煮	大鼎滷味 海魷, 蘿蔔/燻	韓式炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		5.2	2.5	2.2	2.5	719
3/31	四	麥片0飯	蒙古燉肉 豬肉/燉	時蔬寬粉 大白菜, 寬粉, 豬肉/炒	沙茶百頁 非基改百頁, 毛豆, 非基改玉米/燉	番茄蛋花湯 冬瓜茶磚, 西米露		5.5	2.6	2	2.6	747

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。
 ▽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。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號