



日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	熱量 (kcal)
3/1	五	白飯	洋芋燻肉 Q洋芋、C豬肉/燻	冬瓜麵筋 Q冬瓜、麵筋/煮	菇菇白茶 Q金針菇、Q大白菜/炒	有機蔬菜 白玉燉湯 Q蘿蔔、C豬肉	5	2.5	2.5	2.5	710
3/4	一	蕎麥蒸飯	香菇瓜仔雞 瓜仔、C雞肉、Q香菇/炒	味噌油豆腐 非基改油豆腐、Q紅蘿蔔/煮	韭香豆芽 Q韭菜、Q豆芽/炒	有機蔬菜 南瓜玉米濃湯 Q南瓜、Q非基改玉米、Q雞蛋	5	2.5	2.5	2.6	724
3/5	二	白飯	沙茶燒肉丼 C豬肉、Q洋蔥/燒	乳酪蒸蛋 Q雞蛋/蒸	大瓜木耳 Q大黃瓜、Q木耳/炒	有機蔬菜 芹香貢丸湯 Q芹菜、C貢丸、Q蘿蔔	5	2.6	2.5	2.5	713
3/6	三	白飯	糖醋魚 C魚肉/燒	夜市滷味 海帶結、素肚、Q杏鮑菇/滷	蒜香雙色花椰 C花椰菜、Q紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 紅豆湯 T紅豆	5	2.5	2.5	2.6	726
3/7	四	肉絲炒麵	吮指脆皮雞翅 C雞肉/炸	海帶三絲 海帶絲、非基改白干絲、Q紅蘿蔔/炒	風味小籠包×1 c鮮肉包/蒸	有機蔬菜 冬瓜雞湯 Q冬瓜、C雞肉	5	2.5	2.5	2.7	757
3/8	五	五穀米飯	蔥燒肉柳 C豬肉、Q洋蔥/炒	季豆甜條 Q四季豆、C甜不辣/炒	雞肉蔬菜冬粉 C雞肉、Q紅蘿蔔、冬粉/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 非基改豆腐、味噌	5	2.5	2.5	2.6	740
3/11	一	小米蒸飯	紐奧良腿排 C雞肉/燒	青醬洋蔥燒 C雞肉、Q洋芋、Q洋蔥、Q紅蘿蔔/煮	小魚花生 小魚乾、非基改豆干、花生/炒	有機蔬菜 羅宋番茄湯 Q番茄、C豬肉、Q洋蔥	5	2.6	2.5	2.6	733
3/12	二	古早味滷肉飯	卡拉轟炸雞排 C雞肉/炸	筍干麵輪 筍干、麵輪/滷	肉茸甘藍 C豬肉、Q高麗菜/炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉、C豬肉、Q芹	5	2.5	2.3	2.7	731
3/13	三	白飯	照燒醬豬排 C豬肉/燒	客家小炒 非基改豆干片、C豬肉/炒	白玉肉羹 Q蘿蔔、C肉羹/煮	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆、小薏仁	5	2.6	2.5	2.5	722
3/14	四	白飯	蒜泥白肉 蒜、C豬肉/燒	番茄炒蛋 Q番茄、Q雞蛋/炒	什錦燒麵筋 Q大白菜、麵筋、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米、Q雞蛋	5	2.6	2.5	2.6	726
3/15	五	燕麥Q飯	泰醬翅小眼×2 雞肉/燒	蝦香蒲瓜 蝦皮、Q蒲瓜/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔、非基改碎干、C豬肉/煮	有機蔬菜 田園蔬菜湯 Q秀珍菇、Q紅蘿蔔、C豬肉	5	2.6	2.3	2.5	715
3/18	一	海苔香鬆飯(蔬食日)	三杯油豆腐 九層塔、非基改油豆腐/燒	香蔥炒蛋 Q雞蛋、菜脯、青蔥/炒	小瓜山藥 Q小黃瓜、Q山藥/炒	有機蔬菜 港式肉骨茶 Q蘿蔔、豬肉、肉骨茶包	5	2.6	2.5	2.5	708
3/19	二	蕈菇青醬麵	夜市鹽酥雞×2 C雞肉/炸	沙茶黑輪米血 C黑輪、C米血/滷	肉燥萵苣 C豬肉、Q大陸萵苣/燙	有機蔬菜 和風味噌湯 非基改豆腐、味噌	5	2.5	2.5	2.7	723
3/20	三	白飯	橙汁排骨 C豬肉/燒	眷村滷味 海帶結、素肚、豆干/滷	關東小火鍋 Q蘿蔔、C豬肉/煮	有機蔬菜 沖繩黑糖撞奶 奶粉、小薏仁、粉圓	5	2.6	2.5	2.5	722
3/21	四	小米香飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔/煮	毛豆百頁燒 非基改百頁、T毛豆/燒	極品佛跳牆 Q大白菜、Q芋頭、C豬肉/煮	有機蔬菜 刺瓜蕈菇湯 Q大黃瓜、Q香菇、C豬肉	5	2.5	2.5	2.5	714
3/22	五	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/燒	紅娘滑蛋 Q紅蘿蔔、Q雞蛋/炒	蒜香高麗 蒜、Q高麗菜/炒	有機蔬菜 港式酸辣湯 非基改豆腐、Q紅蘿蔔	5	2.6	2.3	2.5	715
3/25	一	芝麻白飯	帝王薑母鴨 薑、Q鴨肉/煮	暹羅打拋肉 九層塔、Q番茄、非基改干丁、C豬肉/煮	芹香芽菜 Q芹菜、Q豆芽/炒	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 C肉羹、Q紅蘿蔔、Q雞蛋	5	2.5	2.5	2.5	719
3/26	二	招牌炒飯	脆皮炸雞翅 C雞肉/炸	海帶根肉絲 海帶根、C豬肉/炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉、Q紅蘿蔔、C豬肉/炒	有機蔬菜 結頭菜燉肉湯 Q結頭菜、C豬肉	5	2.5	2.5	2.7	749
3/27	三	白飯	叉燒醬燒魚 C魚肉/燒	哈燒滷味燙 非基改豆腐、Q金針菇/煮	乳酪玉米 乳酪絲、Q玉米、Q紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 綜合燒仙草 仙草汁、地瓜圓、花豆	5	2.5	2.5	2.6	740
3/28	四	五穀米飯	筍香扣肉 筍干、C豬肉/滷	韓式年糕 Q高麗菜、年糕/炒	鮮菇扁蒲 Q香菇、Q扁蒲/炒	有機蔬菜 養生木瓜湯 Q青木瓜、C豬肉	5	2.5	2.5	2.5	724
3/29	五	麥片Q飯	可樂雞排 C雞肉/燒	日式茶碗蒸 青蔥、Q紅蘿蔔、Q雞蛋/蒸	醇醬干丁 非基改干丁、C豬肉、Q洋蔥/炒	有機蔬菜 大根豚肉湯 Q蘿蔔、C豬肉	5	2.6	2.5	2.5	708
3/30	六	親職教育日 - 西點麵包									

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

◎ 全面使用非基改黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品。為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如蘋 營養字第3594號