



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全數	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
★	3/1	麥片飯	三杯雞丁 燒：九層塔.雞丁S	木須佛手瓜 燒：佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐.竹筍Q	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米.紅蘿蔔.蛋Q	6.5	2.8	2.5	2.4	854
★	3/2	火腿蛋炒飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	酥炸湯圓+餡餅 炸：湯圓.餡餅S	干片炒海根 炒：豆干片.海帶根	產銷蔬菜 白玉雞湯 蘿蔔.雞丁S	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★	3/3	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	瓜仔肉燥 燒：脆瓜.香菇Q.絞肉S	紅絲蒸蛋 蒸：紅蘿蔔Q.蛋Q	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚.味噌.豆腐	6.5	2.8	2.4	2.7	847
★	3/4	糙米飯	筍干燉肉 燉：筍干.豬肉S	沙茶豆干+黑輪 燒：豆干.黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q.海帶結.玉米段Q	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄.西芹.香菇	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	3/7	紅藜飯	海苔魚米花 炸：魚丁S.海苔粉	油豆腐燒肉末 燒：油豆腐.豬絞肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒：洋蔥Q.玉米Q.蛋Q	履歷蔬菜 大滷湯 竹筍.紅蘿蔔.木耳.肉片S	6.6	2.8	2.5	2.7	856
★	3/8	白飯	炭燒排骨 燒：洋蔥Q.排骨S.豬肉丁S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.毛豆S	西芹甜不辣 燒：西芹Q.甜不辣T	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜.豬肉片S	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	3/9	台式炒麵	椒麻雞腿排 燒：雞腿排S	鮮肉包 蒸：肉包S	彩椒花椰 炒：花椰菜S.彩椒Q	季節蔬菜 豆薯排骨湯 豆薯.排骨S	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★	3/10	紫米飯	蜜汁里肌排 燒：豬排S	韓式部隊鍋 炒：豆腐.肉片S.金耳菇Q.泡菜.麵條	脆炒高麗 炒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 昆布雞湯 昆布.雞丁S	6.5	2.9	2.3	2.7	852
★	3/11	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q.雞丁S.蒜頭	百頁條豆 燒：百頁豆腐.敏豆T	脆皮玉米餅 炸：玉米餅S	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉絲S	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★	3/14	白飯	杏菇燒魚丁 燒：杏鮑菇Q.魚丁S	客家小炒 炒：蔥.豆干.肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.韭菜	履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜.小薏仁.肉片S	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★	3/15	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	泰式打拋豬 燒：九層塔.番茄Q.洋蔥Q.絞肉S	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q.紅蘿蔔Q.香菇Q	有機蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米	6.5	2.9	2.5	2.6	852
★	3/16	香菇油飯	蔥燒御賞大排 燒：青蔥.豬排S	雞塊+地瓜條 炸：雞塊S.地瓜條Q	日式關東煮 煮：紅白蘿蔔Q.油豆腐	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針.豬肉絲S	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★	3/17	燕麥飯	脆皮卡啦雞腿 炸：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q.蛋Q	海帶三絲 炒：海帶絲.肉絲S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 時瓜魚丸湯 時瓜Q.魚丸S	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	3/18	海苔飯	照燒豬柳 燒：洋蔥Q.豬肉柳S	遊龍鍋貼 煎：鍋貼S	麻辣燙 燒：高麗菜Q.紅蘿蔔Q.金耳菇Q	有機蔬菜 芋頭排骨湯 白菜.芋頭.排骨S	6.5	2.9	2.5	2.7	857
★	3/21	小米飯	墨西哥烤雞翅 烤：雞翅S	蔬菜寬粉 炒：芹菜Q.木耳Q.寬冬粉	玉米肉末 炒：玉米Q.絞肉S.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.豬肉片S	6.6	2.8	2.4	2.7	854
★	3/22	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q.排骨S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥.碎菜脯.蛋Q	蒲瓜燒貢丸 燒：蒲瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.貢丸S	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌.海芽芽.豆腐	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	3/23	奶醬洋菇麵	義式香料雞排 燒：雞排S.義式香料	豆沙包 蒸：豆沙包S	肉絲花椰 炒：肉絲S.花椰菜S	季節蔬菜 金耳蔬菜湯 金耳菇.白菜.紅蘿蔔	6.6	2.8	2.3	2.7	851
★	3/24	蕎麥飯	椒麻魚丁 炸：魚丁S.胡椒鹽	麻婆豆腐 燒：豆腐.絞肉S.毛豆S	竹筍三絲 炒：竹筍Q.紅蘿蔔Q.木耳Q	有機蔬菜 紅麵線湯 紅麵線.木耳.肉絲S	6.5	2.8	2.5	2.8	854
★	3/25	白飯	鐵板豬排 燒：豬排S	茄汁雞米花 炸：雞米花S	開陽高麗 炒：蝦米.高麗菜Q	有機蔬菜 蔬菜肉片湯 番茄.西芹.豬肉片S	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	3/28	白飯	蔥爆肉片 炒：青蔥.洋蔥Q.豬肉片S	海結燒油腐 燒：海帶結.油豆腐	大瓜百匯 炒：大瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	履歷蔬菜 蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔.豬肉絲S	6.5	2.8	2.6	2.7	852
★	3/29	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q.紅蘿蔔Q.雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q.豬肉片S.蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒：豆干.腰果.芝麻	有機蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍.豬肉片S	6.5	2.8	2.4	2.8	851
★	3/30	香蔥蛋炒飯	日式厚切炸豬排 炸：豬排S	蒜香蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕.蒜蓉醬	肉燥敏豆 炒：絞肉S.敏豆T	季節蔬菜 紅棗玉米雞湯 紅棗.玉米段.雞丁S	6.6	2.7	2.4	2.8	851
★	3/31	胚芽飯	泡菜燒魚 燒：泡菜.魚丁S	麥香雞堡 炸：麥香雞堡S	香菇炒黃芽 炒：香菇Q.黃豆芽Q	有機蔬菜 和風肉片湯 豆薯.紅蘿蔔.肉片S	6.6	2.8	2.4	2.7	854

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻登