

| 日期       | 主食                              | 今日主菜                       | 美味副菜                        | 蔬菜                         | 湯品                              | 豆奶 | 全穀雜糧(份) | 蛋黃(份) | 蔬菜(份) | 海帶(份) | 熱量(卡) |
|----------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------|----|---------|-------|-------|-------|-------|
| 2/23 星期一 | 白米飯<br>白米                       | 黑椒豬排<br>肉排S-烤              | 起司烤玉米<br>玉米粒Q, 香菇Q, 起司-烤    | 肉燥豆腐<br>絞肉S, 油豆腐-煮         | 履歷蔬菜<br>豆薯薏仁雞湯<br>豆薯Q, 洋薏仁, 雞丁S |    | 5.2     | 2.2   | 2.3   | 2.6   | 704   |
| 2/24 星期二 | 小米飯<br>白米, 糯小米                  | 咖哩燒魚<br>魚丁Q, 馬鈴薯Q-煮        | 芹香海根<br>海帶根, 西芹Q-炒          | 茶葉蛋<br>雞蛋Q-煮               | 有機蔬菜<br>三絲湯<br>筍絲, 木耳Q, 肉絲S     |    | 5.4     | 2.5   | 2.3   | 2.5   | 736   |
| 2/25 星期三 | 肉絲炒飯<br>白米, 肉絲S, 香菇Q, 洋蔥Q, 玉米粒Q | 香酥雞腿排<br>雞腿排S-炸            | 白菜豆包<br>大白菜Q, 豆包絲-炒         | 韓式黃芽肉絲<br>黃豆芽Q, 肉絲S-炒      | 李節蔬菜<br>冬瓜排骨湯<br>冬瓜Q, 龍骨丁S      |    | 5.5     | 2.4   | 2.2   | 2.3   | 724   |
| 2/26 星期四 | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥                   | 糖醋肉丁<br>肉丁S, 洋蔥Q, 小黃瓜Q-煮   | 可樂滷海結<br>海帶結-煮              | 醬爆麵腸<br>麵腸, 長豆Q-炒          | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 雞蛋Q |    | 5.3     | 2.6   | 2.2   | 2.5   | 734   |
| 2/27 星期五 | 【二二八連假】                         |                            |                             |                            |                                 |    |         |       |       |       |       |
| 3/2 星期一  | 糙米飯<br>白米, 糙米                   | 紫蘇梅燒雞<br>雞丁S, 冬瓜Q-煮        | 玉米蒸蛋<br>玉米粒Q, 雞蛋Q-蒸         | 雪菇青花<br>青花菜S, 美白菇Q-炒       | 履歷蔬菜<br>青木瓜肉絲湯<br>青木瓜Q, 肉絲S     |    | 5.5     | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 740   |
| 3/3 星期二  | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                   | 蜜汁豬肉<br>肉片S, 麵腸-煮          | 螞蟻上樹<br>冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒     | 開陽蒲瓜<br>蒲瓜Q, 香菇Q, 蝦米-炒     | 有機蔬菜<br>馬鈴薯雞湯<br>馬鈴薯Q, 雞丁S      |    | 5.4     | 2.5   | 2.2   | 2.5   | 733   |
| 3/4 星期三  | 南洋鳳梨炒飯<br>白米, 肉絲S, 鳳梨片, 玉米粒Q    | 香酥魚排<br>虱目魚排Q-炸            | 醬炒堅果干片<br>堅果, 豆干片, 紅蘿蔔T-炒   | 白菜燒肉<br>大白菜Q, 木耳Q, 肉片S-炒   | 李節蔬菜<br>結頭排骨湯<br>結頭菜Q, 龍骨丁S     |    | 5.4     | 2.5   | 2.2   | 2.6   | 738   |
| 3/5 星期四  | 白米飯<br>白米                       | 三杯雞<br>雞丁S, 馬鈴薯Q-煮         | 彩繪豆腐<br>豆腐, 彩椒Q, 毛豆仁T-煮     | 香筍肉羹<br>筍片, 肉羹S, 木耳Q-炒     | 有機蔬菜<br>蔬菜蛋花湯<br>佛手瓜Q, 雞蛋Q      |    | 5.3     | 2.4   | 2.4   | 2.5   | 724   |
| 3/6 蔬食   | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥                   | 杏菇燒油豆腐<br>杏鮑菇Q, 油豆腐, 絞肉S-煮 | 日式大根燒<br>白蘿蔔Q, 海帶芽-煮        | 雞絲炒銀芽<br>雞肉絲S, 豆芽菜Q, 韭菜Q-炒 | 有機蔬菜<br>玉米薏仁湯<br>玉米粒Q, 洋薏仁, 大骨S |    | 5.4     | 2.4   | 2.3   | 2.4   | 724   |
| 3/9 星期一  | 白米飯<br>白米                       | 砂鍋魚丁<br>魚丁Q, 洋蔥Q-煮         | 肉燥滷干丁<br>絞肉S, 豆干丁-煮         | 番茄高麗菜<br>番茄Q, 高麗菜Q-炒       | 履歷蔬菜<br>蒲瓜肉絲湯<br>蒲瓜Q, 肉絲S       |    | 5.4     | 2.3   | 2.3   | 2.5   | 721   |
| 3/10 星期二 | 麥片飯<br>白米, 麥片                   | 客家滷肉<br>肉丁S, 筍干-煮          | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔T, 雞蛋Q-炒        | 菇菇炒敏豆<br>敏豆Q, 菇Q-炒         | 有機蔬菜<br>山藥紫米湯<br>山藥Q, 紫米        |    | 5.3     | 2.3   | 2.4   | 2.5   | 716   |
| 3/11 星期三 | 鐵板烏龍麵<br>烏龍麵, 肉絲S, 香菇Q, 豆芽菜Q    | 義式烤翅<br>三節翅S-烤             | 紅燒豆腐<br>油豆腐, 絞肉S-煮          | 蒸籠鍋貼<br>鍋貼S*2-蒸            | 李節蔬菜<br>蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔Q, 龍骨丁S     |    | 5.5     | 2.4   | 2.2   | 2.4   | 728   |
| 3/12 星期四 | 紫米飯<br>白米, 紫米                   | 咖哩豬肉<br>肉片S, 馬鈴薯Q-煮        | 栗香白菜<br>栗子, 大白菜Q-炒          | 肉末海茸<br>海茸, 絞肉S-炒          | 有機蔬菜<br>玉米蛋花湯<br>玉米粒Q, 雞蛋Q      |    | 5.4     | 2.3   | 2.2   | 2.6   | 723   |
| 3/13 星期五 | 糙米飯<br>白米, 糙米                   | 香滷雞腿排<br>雞腿排S-煮            | 什錦黃瓜<br>黃瓜Q, 豆包, 木耳Q-炒      | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥Q, 雞蛋Q-炒         | 有機蔬菜<br>香菇鮮筍湯<br>香菇Q, 竹筍Q, 大骨S  |    | 5.3     | 2.5   | 2.3   | 2.6   | 733   |
| 3/16 星期一 | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                   | 香酥豬排<br>肉排S-炸              | 毛豆玉米<br>玉米粒Q, 毛豆仁T-炒        | 茄汁豆腐<br>豆腐, 絞肉S-煮          | 履歷蔬菜<br>海芽蛋花湯<br>海帶芽, 雞蛋Q       |    | 5.4     | 2.4   | 2.2   | 2.4   | 721   |
| 3/17 星期二 | 白米飯<br>白米                       | 花干滷雞<br>雞丁S, 蘭花干-煮         | 布丁蒸蛋<br>雞蛋Q-蒸               | 芹香海帶<br>海帶絲, 西芹Q-炒         | 有機蔬菜<br>榨菜肉絲湯<br>榨菜絲, 肉絲        |    | 5.3     | 2.3   | 2.3   | 2.5   | 714   |
| 3/18 星期三 | 招牌炒飯<br>白米, 肉絲S, 玉米粒Q, 高麗菜Q     | 蒲燒鯛魚<br>蒲燒鯛魚S, 白芝麻-烤       | 韭香金菇銀芽<br>金針菇Q, 豆芽菜Q, 韭菜Q-炒 | 關東煮<br>白蘿蔔Q, 黑輪Q-煮         | 李節蔬菜<br>青木瓜鮮排湯<br>青木瓜Q, 龍骨丁S    |    | 5.3     | 2.6   | 2.4   | 2.6   | 743   |
| 3/19 星期四 | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥                   | 豬肉壽喜燒<br>肉片S, 洋蔥Q, 香菇Q-煮   | 木須白菜滷<br>大白菜Q, 木耳Q-煮        | 小瓜炒麵腸<br>小黃瓜Q, 麵腸-炒        | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br>筍絲, 木耳Q, 雞蛋Q     |    | 5.3     | 2.3   | 2.4   | 2.6   | 721   |
| 3/20 蔬食  | 胚芽米飯<br>白米, 胚芽米                 | 堅果黑豆干<br>黑豆干, 肉絲S, 堅果-煮    | 南瓜炒蛋<br>南瓜Q, 雞蛋Q-炒          | 塔香寬粉<br>寬粉, 絞肉S-炒          | 有機蔬菜<br>羅宋湯<br>番茄, 大白菜, 豆皮      |    | 5.4     | 2.3   | 2.2   | 2.5   | 718   |
| 3/23 星期一 | 麥片飯<br>白米, 麥片                   | 蒙古炒肉<br>肉片S, 豆芽菜Q-煮        | 鮮菇佛手瓜<br>佛手瓜Q, 香菇Q-炒        | 蔥香蒸蛋<br>雞蛋Q, 蔥-蒸           | 履歷蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐, 味噌         |    | 5.4     | 2.4   | 2.2   | 2.5   | 726   |
| 3/24 星期二 | 紫米飯<br>白米, 紫米                   | 咖哩椰香雞<br>雞丁S, 馬鈴薯Q, 椰漿-煮   | 和風高麗菜<br>高麗菜Q, 杏鮑菇Q, 木耳Q-炒  | 滷味雙丁<br>百頁豆腐, 米血糕Q-煮       | 有機蔬菜<br>海帶肉絲湯<br>海帶絲, 肉絲S       |    | 5.3     | 2.3   | 2.5   | 2.4   | 714   |
| 3/25 星期三 | 白醬義大利麵<br>義大利麵, 絞肉S, 玉米粒Q       | 鐵路豬排<br>肉排S-煮              | 長豆雞絲<br>長豆Q, 雞肉絲S-炒         | 豆沙包<br>豆沙包S-蒸              | 有機蔬菜<br>南瓜排骨湯<br>南瓜Q, 龍骨丁S      |    | 5.5     | 2.3   | 2.2   | 2.4   | 721   |
| 3/26 星期四 | 藜麥飯<br>白米, 藜麥                   | 黃金炸魚<br>魚排Q-炸              | 花生滷干丁<br>花生, 豆干丁-煮          | 芝麻海根<br>海帶根, 白芝麻-炒         | 有機蔬菜<br>綠豆薏仁湯<br>綠豆, 洋薏仁        |    | 5.4     | 2.4   | 2.3   | 2.5   | 728   |
| 3/27 星期五 | 白米飯<br>白米                       | 吮指雞翅<br>三節翅S-煮             | 家常豆腐<br>豆腐, 絞肉S-煮           | 蛋酥白菜<br>大白菜Q, 雞蛋Q, 香菇Q-炒   | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米粒Q, 雞蛋Q, 馬鈴薯Q |    | 5.3     | 2.4   | 2.3   | 2.3   | 712   |
| 3/28 星期六 | 親職教育日：供應統一麵包                    |                            |                             |                            |                                 |    |         |       |       |       | 豆奶    |
| 3/30 星期一 | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                   | 糖醋魚丁<br>魚丁Q, 油豆腐-煮         | 芽菜雙蔬<br>海帶芽, 黃豆芽Q, 肉絲S-炒    | 五香滷蛋<br>雞蛋Q-煮              | 履歷蔬菜<br>蒲瓜排骨湯<br>蒲瓜Q, 龍骨丁S      |    | 5.5     | 2.3   | 2.2   | 2.3   | 716   |
| 3/31 星期二 | 海苔風味飯<br>白米, 海苔粉                | 香烤豬排<br>肉排S-烤              | 肉燥洋芋<br>馬鈴薯Q, 絞肉S-煮         | 玉筍青花<br>青花菜S, 玉米筍Q-炒       | 有機蔬菜<br>洋蔥風味湯<br>洋蔥Q, 豆皮        |    | 5.4     | 2.4   | 2.5   | 2.6   | 738   |

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯 T：產銷履歷食材。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳、林怡青