



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
23	一	香Q白飯	椰香咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腹歷-煮	炸醬干丁 干丁毛豆腹歷絞肉S紅蘿蔔腹歷-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	產銷 驗證	★玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.8	2.4	1.7	2.5	741
24	二	麻香炒飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	★魚香炒蛋 雞蛋Q絞肉S洋蔥Q-炒	蒜蓉菜頭粿 蘿蔔糕-煮	有機 蔬菜	★筍香羹湯 筍丁雞蛋Q肉羹S紅蘿蔔腹歷木耳Q	5.8	2.3	1.8	2.7	745
25	三	麥片飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	日式關東煮 蘿蔔Q香菇Q玉米粒Q紅蘿蔔腹歷-煮	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	季節 青菜	味噌時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔腹歷	5.5	2.4	1.8	2.6	727
26	四	小米飯	★麻婆魚丁 魚丁Q豆腐-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	★芹香彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	有機 蔬菜	時瓜雞湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.4	1.8	2.8	736
~和平紀念日補假~												
3月												
2	一	滷肉飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆腹歷紅蘿蔔腹歷-炒	什錦白菜 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔腹歷-煮	產銷 驗證	佛手瓜湯 佛手瓜Q排骨S	5.7	2.5	1.7	2.5	742
3	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q番茄Q-煮	拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔腹歷-炒	★四喜豆包丁 豆包丁肉絲毛豆腹歷木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	有機 蔬菜	白玉雞丁湯 蘿蔔Q紅蘿蔔腹歷雞丁S	5.8	2.4	1.7	2.5	741
4	三	麥片飯	★蒜香時蔬魚 魚丁Q高麗菜Q-煮	★翡翠豆干 黑豆干毛豆腹歷-煮	扁蒲肉絲 扁蒲Q肉絲S紅蘿蔔腹歷-煮	季節 青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	1.8	2.8	744
5	四	小米飯	蒜味南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腹歷-煮	筍香什炒 筍丁絞肉S-炒	芝麻海根 海帶根紅蘿蔔腹歷芝麻-炒	有機 蔬菜	★味噌豆腐湯 豆腐	5.6	2.5	1.8	2.7	746
6	五	蔬食日 糙米飯	★花瓜什錦 雞丁S素雞花瓜T-煮	★肉末炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	堅果芽菜 豆芽菜Q紅蘿蔔腹歷韭菜Q杏仁果-炒	有機 蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁馬鈴薯Q排骨S	5.5	2.6	1.8	2.5	738
9	一	燕麥飯	★紅燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	★芹香黑輪 芹菜Q黑輪Q-炒	產銷 驗證	大瓜湯 大黃瓜Q肉絲S	5.8	2.4	1.7	2.5	741
10	二	香Q白飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿蔔Q紅蘿蔔腹歷-煮	炒青花菜 青花菜S紅蘿蔔腹歷木耳Q-炒	★紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔腹歷-炒	有機 蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆腹歷薏仁	5.6	2.5	1.8	2.7	746
11	三	什穀米飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	★三杯滷味 豆干素肚-煮	高麗肉片 高麗菜Q肉片S紅蘿蔔腹歷-炒	季節 青菜	★和風小魚湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	1.8	2.7	739
12	四	★茄汁義大利麵	BBQ豬排 豬排S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔腹歷-炒	有機 蔬菜	★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔腹歷雞蛋Q	5.8	2.4	1.9	2.5	746
13	五	麥片飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q絞肉S-煮	蒜味海茸 海茸紅蘿蔔腹歷-炒	有機 蔬菜	肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	5.6	2.5	1.9	2.5	740
16	一	小米飯	★黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	★油腐粉絲 油腐冬粉-煮	產銷 驗證	枕瓜雞湯 冬瓜Q雞丁S	5.8	2.4	1.7	2.7	750
17	二	糙米飯	白醬燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腹歷-煮	古早味肉燥 碎瓜T絞肉S-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔腹歷-炒	有機 蔬菜	日式蔬菜湯 高麗菜Q紅蘿蔔腹歷	5.7	2.4	1.7	2.5	734
18	三	燕麥飯	香酥豬排 豬排S-炸	★黃瓜魚丸 大黃瓜Q魚丸Q-煮	★鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔腹歷-煮	季節 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	1.9	2.8	746
19	四	★白醬義大利麵	鹽燒雞腿 雞腿S-燒	★芝麻包 芝麻包S-蒸	柴香大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔腹歷鮮菇Q肉絲小卷-煮	有機 蔬菜	青木瓜湯 青木瓜Q排骨S	5.7	2.5	1.8	2.5	744
20	五	蔬食日 香Q白飯	★咖哩什錦 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔腹歷-煮	★玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔腹歷-炒	★雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-煮	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	5.7	2.4	1.7	2.5	734
23	一	什穀米飯	義式雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔腹歷-煮	★沙茶素雞 素雞肉片S-炒	★蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔腹歷-煮	產銷 驗證	藥膳湯 豆腐Q排骨S	5.7	2.4	1.7	2.5	734
24	二	麥片飯	家鄉燉肉 肉丁S豬腳丁S筍T-煮	豆仁冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔腹歷毛豆腹歷-煮	★醬燒烤麩 烤麩肉絲木耳Q紅蘿蔔腹歷-煮	有機 蔬菜	★薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.6	1.8	2.7	747
25	三	小米飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	★紅蔥老皮豆腐 油腐絞肉S-煮	芽菜海絲 海帶絲豆芽菜Q紅蘿蔔腹歷-炒	季節 青菜	金針肉絲湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.5	2.5	1.8	2.5	730
26	四	香鬆飯	麻香肉片 肉片S高麗菜Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q紅蘿蔔腹歷-煮	★開陽扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔腹歷蝦米-煮	有機 蔬菜	綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.5	2.4	1.8	2.5	723
27	五	胚芽米飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	★茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機 蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.5	1.7	2.8	755
親職日-提供「統一麵包」												
30	一	燕麥飯	五香燒肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔腹歷-煮	腰果玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔腹歷絞肉S腰果-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔腹歷-炒	產銷 驗證	★味噌湯 豆腐	5.7	2.4	1.8	2.5	737
31	二	香Q白飯	酥皮湯翅 雞翅S-炸	★蛋香高麗 高麗菜Q雞蛋Q-炒	★白玉肉羹 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔腹歷-煮	有機 蔬菜	時瓜肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.5	2.4	1.8	2.5	723

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：3/28(六)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品、堅果類」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。