

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全餐	豆魚	蔬菜	油脂
3/1	三	肉末蛋炒飯	黑胡椒肉排 燒:豬排S,黑胡椒粒	糖醋海鮮卷 炸:海鮮卷S,洋蔥Q,三色豆S	干片炒海根 炒:豆干片,海帶根	季節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米S,紅蘿蔔Q,蛋Q	6.6	2.7	2.4	2.6	
3/2	四	麥片飯	塔香三杯雞 燒:九層塔,雞丁S,米血丁S	開陽佛手瓜 炒:蝦米,佛手瓜Q	鐵板嫩豆腐 燒:豆腐,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜Q,龍骨S	6.5	2.9	2.3	2.6	
3/3	五	白飯	香酥魚排 炸:虱目魚排S	番茄義式肉醬 煮:絞肉S,洋蔥Q,番茄Q	冬菜粉絲 炒:冬菜,粉絲	有機蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔Q,雞丁S	6.5	2.7	2.3	2.8	
3/6	一	糙米飯	香筍燉肉 燉:筍,豬肉S	沙茶豆干十黑輪 燒:豆干,黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮:蘿蔔Q,海帶結,玉米段Q	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q,香菇Q,高麗菜Q	6.5	2.7	2.3	2.7	
3/7	二	紅藜飯	海苔魚米花 炸:水鯊魚丁S,海苔粉	油豆腐燒肉 燒:油豆腐,豬肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒:洋蔥Q,玉米S,蛋Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆腐	6.5	2.7	2.4	2.7	
3/8	三	台式炒麵	醬燒雞排 燒:雞排S	白菜滷 煮:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	芋泥包 蒸:芋泥包S	季節蔬菜	昆布菇菇湯 昆布,香菇Q	6.5	2.8	2.3	2.6	
3/9	四	白飯	炭燒排骨 燒:排骨丁S	咖哩洋芋 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	蔥燒干片 炒:青蔥,豆干片,豬肉絲S	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜Q,豬肉片S	6.5	2.6	2.4	2.6	
3/10	五	紫米飯	蔥燒雞翅 滷:雞翅S	客家板豆腐 燒:客家醬,板豆腐	鮑菇花椰 炒:花椰菜S,鮑魚菇Q	有機蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q,排骨S	6.4	2.9	2.5	2.6	
3/13	一	白飯	蒜子燒雞 燒:西芹Q,雞丁S,蒜頭	腰果椒鹽百頁 燒:百頁豆腐,腰果	結頭菜燒肉 燒:結頭菜Q,豬肉片S	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉絲S	豆奶	6.6	2.7	2.4	2.7
3/14	二	白飯	酥炸石斑魚 炸:石斑魚Q,豆腐,敏豆T	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Q	有機蔬菜	金耳蔬菜湯 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	水果	6.7	2.8	2.5	2.7
3/15	三	肉絲炒飯	蔥燒豬排 燒:青蔥,豬排S	麥克雞塊X1十鍋貼X1 炸:雞塊S,鍋貼S	日式關東煮 煮:紅白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐	季節蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,玉米S	6.6	2.8	2.3	2.8	
3/16	四	地瓜飯	蜜汁翅小腿X2 燒:翅小腿S	泰式打拋豬 燒:九層塔,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	肉羹麵線 肉絲S,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,麵線	6.5	2.7	2.6	2.7	
3/17	五	燕麥飯	日式親子丼 燒:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q,毛豆T	海帶三絲 炒:海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,豬肉絲S	6.5	2.9	2.3	2.8	
3/20	一	白飯	照燒豬柳 燒:豬肉S,洋蔥Q	三杯油腐 煮:油豆腐	四季時蔬 煮:青花菜S,玉米粒S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	米粉湯 米粉,絞肉S,芹菜Q,高麗菜Q	6.4	2.9	2.4	2.7	
3/21	二	小米飯	蒲燒鯛魚排 蒸:蒲燒鯛魚Q	沙茶肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	玉米肉末 炒:玉米S,絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S	6.6	2.6	2.5	2.7	
3/22	三	香蔥蛋炒飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	滷味天婦羅X1十海鮮丸X1 滷:天婦羅Q,海鮮丸S	竹筍三絲 炒:竹筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	蒲瓜珍菇湯 蒲瓜Q,秀珍菇Q	2.7	2.8	2.5	2.7	
3/23	四	白飯	蜜汁排骨 燒:洋蔥Q,排骨S	香蔥菜脯蛋 炒:蛋Q,碎脯,青蔥	蔬菜寬粉 炒:芹菜,木耳Q,寬冬粉,絞肉S	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海帶芽,豆腐	6.5	2.7	2.4	2.6	
3/24	五	蕎麥飯	義式香料雞排 燒:雞排S	紅燒獅子頭 燒:豆芽菜Q,獅子頭S	肉絲花椰 炒:肉絲S,花椰菜S	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q,西芹Q,高麗菜Q	6.5	2.8	2.5	2.6	
3/25	六	白飯	泡菜肉片 炒:泡菜,高麗菜Q,肉片S	照燒黑輪 炒:洋蔥Q,甜不辣T	香菇炒黃芽 炒:香菇Q,黃豆芽Q,豆干	履歷蔬菜	鮮菇肉片湯 香菇Q,紅蘿蔔Q,肉片S	6.5	2.7	2.5	2.6	
3/27	一	白飯	蔥爆肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油腐 燒:海帶結,油豆腐	蒲瓜百匯 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	履歷蔬菜	蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔Q,豬肉絲S	6.6	2.6	2.5	2.6	
3/28	二	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	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S	6.6	2.8	2.4	2.7	
3/29	三	奶醬洋菇麵	炸魚排 炸:水鯊魚排S	蒜香蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜蓉醬	蠔油茼蒿 炒:茼蒿Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	香菇雞湯 乾香菇,雞丁S,紅蘿蔔Q	6.7	2.7	2.4	2.8	
3/30	四	白飯	茄汁雞米花 燒:雞米花S	東坡肉 燒:竹筍,豬肉S	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	佛手瓜湯 佛手瓜Q,豬肉片S	6.5	2.8	2.5	2.7	
3/31	五	胚芽飯	紅燒豬排 燒:豬排S	清炒佛手瓜 炒:木耳Q,佛手瓜Q,茼蒿	玉米炒蛋 炒:玉米S,蛋Q,洋蔥Q	有機蔬菜	和風肉片湯 豆薯Q,肉片S,紅蘿蔔Q	6.6	2.9	2.4	2.6	

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師: 沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩 3/13(一)供應豆奶 3/14(二)供應水果

熱
量
8
4
2
8
4
7
8
4
1
8
3
7
8
3
9
8
4
0
8
2
7
8
4
5
8
4
6
8
6
3
8
5
6
8
4
4
8
5
6
8
4
7
8
4
1
5
8
3
8
3
5
8
4
5
8
3
7
8
3
7
8
5
4
8
5
8
8
4
9
8
5
7

