

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋雞	豆魚蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
3/2	一	麥片飯	蔥爆豬肉 炒:肉柳S,洋蔥Q,青蔥	沙茶豆腐煲 燒:豆腐,肉片S,金針菇Q	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶粉		6	2	2	2	8
3/3	二	白米飯	三杯魚丁 炒:魚丁Q,油豆腐,九層塔	檸檬雞翅 烤:雞翅S	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜Q,菇,雞丁T		6	2	2	2	8
3/4	三	椒麻肉燥麵	鐵路肉排 燒:豬排S	炸雞塊x3 炸:雞塊S	蒜香脆薯 炒:豆薯Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	季節 蔬菜	四神湯 馬鈴薯Q,薏仁,雪蓮子,肉片S		6	2	2	2	8
3/5	四	小米飯	莊園番茄雞 煮:雞丁T,洋蔥Q,番茄Q	烤肉醬肉絲 炒:洋蔥Q,肉絲S,芝麻	奶油燉白菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,菇	有機 蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌		6	2	2	2	8
3/6	五	白米飯	筍干控豬腳 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	蒜蓉燒冬粉 燒:冬粉,木耳Q,高麗菜Q	西芹雞柳 炒:雞肉T,西芹Q,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		6	2	2	2	8
3/9	一	黑芝麻飯	咖哩雞 煮:雞丁T,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	香酥海鮮排x1 炸:海鮮排S	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	履歷 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		6	2	2	2	8
3/10	二	玉米飯	豬肉壽喜燒 煮:肉片S,洋蔥Q,柴魚	茶碗蒸 蒸:蛋Q,香菇Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機 蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T,地瓜圓		6	2	2	2	8
3/11	三	紅醬燉飯	炸雞腿 炸:雞腿S	紅燒獅子頭x1 燒:獅子頭S,白菜Q	干鍋季豆 炒:敏豆Q,豆干片,肉絲S	季節 蔬菜	大滷湯 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	8
3/12	四	白米飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q	紅燒雙結 燒:海帶結,豆皮結	肉燥淋高麗 煮:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S,薑		6	2	2	2	8
3/13	五	胚芽飯	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q,洋蔥Q	墨西哥肉醬 燒:玉米Q,洋蔥Q,絞肉S,番茄Q,香菜	蒜香黃瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,菇	有機 蔬菜	南瓜巧達湯 南瓜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q,奶粉		6	2	2	2	8
3/16	一	紅藜飯	蘑菇燉肉 煮:肉丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,菇Q	客家小炒 炒:豆干片,肉絲S,菜脯,青蔥	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,菇	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		6	2	2	2	8
3/17	二	白米飯	鹹酥雞 炸:雞丁T	蒜蓉蘿蔔糕 炒:蘿蔔糕,蒜,香菜	五柳豆包 炒:豆包,芹Q,紅蘿蔔Q,豆薯Q,木耳Q	有機 蔬菜	結菜肉片湯 結頭菜Q,菇,肉片S		6	2	2	2	8
3/18	三	肉絲炒麵	蜜汁豬排 燒:豬排S	布丁酥+地瓜薯 炸:玉米餅Sx1,地瓜Q	日式煮大根 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,味噌,柴魚	季節 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲,紅蘿蔔Q,肉絲S		6	2	2	2	8
3/19	四	麥片飯	家常魚丁 炒:魚丁Q,洋蔥Q,彩椒Q,長豆Q	白醬雞蓉 煮:雞肉T,玉米Q,紅蘿蔔Q,奶粉	茼蒿花椰 炒:花椰菜Q,茼蒿	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,金針菇Q,蛋Q		6	2	2	2	8
3/20	五	白米飯	香草雞腿排 燒:雞排S	番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q	蒜燒扁蒲 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機 蔬菜	胡椒白菜雞湯 白菜Q,菇,雞肉T		6	2	2	2	8
3/21	六	親職日，本日不供餐											
3/23	一	親職日補假、本日不供餐											0
3/24	二	地瓜飯	砂鍋魚煲 燒:魚丁Q,凍豆腐,白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	泰式甜辣干丁 炒:豆干丁,絞肉S,洋蔥Q,九層塔	蒜香敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S		6	2	2	2	8
3/25	三	滷肉飯	炸雞翅 炸:雞翅S	炒甜不辣 炒:甜不辣Q,小瓜Q	蘿蔔腐竹 燒:腐竹,白蘿蔔Q	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔Q,菇,肉片S		6	2	2	2	8
3/26	四	白米飯	沙嗲風味豬 煮:肉丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,花生	醬燒寬冬粉 燒:寬冬粉,菇,紅蘿蔔Q,肉絲S,芝麻	蝦香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚		6	2	2	2	8
3/27	五	胚芽飯	起司濃湯雞 煮:雞丁Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q,起司	玉米炒蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,玉米Q	佛手瓜肉片 燒:佛手瓜Q,木耳Q,肉片S	有機 蔬菜	白露冬瓜茶 小慧仁,冬瓜糖		6	2	2	2	8
3/30	一	小米飯	日式炸豬排 炸:豬排S	糖醋方干 炒:四分干,百頁豆腐,彩椒Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,絞肉S	履歷 蔬菜	鮮蒲肉絲湯 蒲瓜Q,菇,肉絲S		6	2	2	2	8
3/31	二	白米飯	塔香雞丁 炒:雞丁T,九層塔	豆干海帶絲 炒:黑干絲,海帶絲,洋蔥Q,青蔥	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S,菇	有機 蔬菜	當歸藥膳湯 冬瓜Q,肉片S,枸杞,當歸片		6	2	2	2	8

★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

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:3/16(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

永豐