

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q請款
3/1	一	和平紀念日 連假											
3/2	二	白飯 蔬食日	五香豆腐 豆腐, 煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 炒	燴三鮮 蔬菜Q, 豬肉Q, 燴	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/4	四	糙米飯	香酥雞翅 雞翅C, 炸	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	麻辣燙 高麗菜Q, 豆腐, 海帶結, 煮	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
3/5	五	白飯	沙茶魚丁 魚丁Q, 煮	薑絲南瓜 南瓜Q, 薑絲, 炒	京醬肉絲 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
3/8	一	小米飯	蜜汁大排 大排C, 煮	什錦蘿蔔 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
3/9	二	肉燥飯	蝦仁排 蝦仁排C, 炸	田園三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	肉絲洋芋 馬鈴薯Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
3/11	四	紫米飯	南洋咖哩豬 肉丁C, 馬鈴薯Q, 煮	日式蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	香菇青菜 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/12	五	白飯	養生香菇雞 香菇Q, 雞丁C, 煮	高麗年糕 高麗菜Q, 年糕, 炒	紅燒獅子頭 獅子頭C, 紅燒	有機蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜, 雞蛋, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
3/15	一	白飯	糖醋肉片 肉片C, 煮	玉米毛豆雞丁 玉米粒Q, 毛豆C, 雞丁C, 炒	花枝丸薯條 花枝丸C, 馬鈴薯條Q, 炸	產銷履歷	青菜粉絲湯 青菜, 冬粉, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/16	二	黑芝麻飯	鐵路大排 大排C, 煮	蘿蔔雞丁 白蘿蔔Q, 雞丁C, 煮	鐵板豆腐 豆腐, 煮	有機蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜磚, 西谷米, 煮	5.4	2.4	2	2.4	716	0
3/18	四	薏仁飯	紅燒魚丁 魚丁Q, 紅燒	茶碗蒸 雞蛋Q, 蒸	芋香大白 大白菜Q, 芋頭Q, 炒	有機蔬菜	日式菇菇湯 金針菇, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
3/19	五	白飯	五香扣肉 肉丁C, 煮	香菇百頁 香菇Q, 百頁, 炒	蛋酥高麗 雞蛋Q, 高麗菜Q, 炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 煮	5.2	2.4	2	2.3	698	0
3/22	一	白飯	滷雞腿 雞腿, 滷	洋蔥豆包 洋蔥Q, 豆包, 炒	玉米炒蛋 玉米粒Q, 雞蛋Q, 炒	產銷履歷	銀芽肉絲湯 豆芽菜, 肉絲, 煮	5.4	2.4	2	2.4	716	0
3/23	二	麥片飯	生薑肉片 肉片C, 薑, 炒	乾丁絞肉 豆乾丁, 絞肉Q, 炒	什錦三鮮 蔬菜Q, 豬肉Q, 炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/25	四	義大利麵	醬燒大排 大排C, 燒	奶黃包 奶黃包, 蒸	番茄玉米 番茄Q, 玉米粒Q, 炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
3/26	五	地瓜飯	花枝排 花枝排C, 炸	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	菇菇玉米段湯 玉米段, 金針菇, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
3/29	一	糙米飯	紅燒雞翅 雞翅C, 紅燒	大溪豆乾 豆干, 魯	銀芽肉絲 豆芽菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/30	二	白飯	筍乾扣肉 筍乾, 肉丁C, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	日式關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 玉米段, 煮	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 蔬菜, 木耳, 胡蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠