



日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	利盤	全蛋雞湯	豆漿	湯麵	湯粉	熱量
3/2	一	麥片飯	蔥爆豬肉 炒:肉柳S, 洋葱Q, 蒜香	沙茶豆腐煲 燒:豆腐, 肉片S, 金針菇Q	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q, 豆腐, 木耳Q, 蝦米	履歷蔬菜 玉米Q, 洋葱Q, 豆腐, 蛋Q, 奶粉		6	2	2	2	83
3/3	二	冬至!! 白米飯	檸檬雞翅 烤:雞翅S	菜脯炒蛋 炒:蛋Q, 碎蛋, 豆腐, 蒜香	彩椒花椰 炒:花椰菜Q, 彩椒Q	有機蔬菜 紅豆湯圓 紅豆T, 湯圓		6	2	2	2	83
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:豆腐Q, 木耳Q, 豆腐, 肉絲S	四季蔬菜 馬鈴薯Q, 蒜仁, 雪蓮子, 肉片S		6	2	2	2	86
3/5	四	小米飯 (蔬食日)	烤肉醬肉絲 炒:洋葱Q, 肉絲S, 芝麻	芋泥包x1 蒸:芋泥包S	奶油燉白菜 燒:白菜Q, 豆腐, 蒜香	有機蔬菜 海帶芽, 豆腐, 味噌		6	2	2	2	84
3/6	五	白米飯	天使炸雞排 炸:雞排S	蒜蓉燒冬粉 燒:冬粉, 木耳Q, 高麗菜Q	西芹雞柳 炒:雞柳T, 西芹Q, 豆腐, 蒜香	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 豆腐, 肉片S		6	2	2	2	85
3/9	一	黑芝麻飯	咖哩雞 煮:雞丁T, 馬鈴薯Q, 豆腐, 蒜香	香酥海鮮排x1 炸:海鮮排S	燻果黑豆干 湯:黑豆干, 燻果	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q, 蛋Q		6	2	2	2	83
3/10	二	玉米飯	豬肉素喜燒 煮:肉片S, 洋葱Q, 紫菜	茶碗蒸 蒸:蛋Q, 香菇Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q, 豆腐, 木耳Q	有機蔬菜 金針雞湯 乾金針, 金針菇Q, 雞丁T		6	2	2	2	83
3/11	三	紅燒燉飯	烤雞腿 烤: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	四季蔬菜 綠豆湯 綠豆		6	2	2	2	85
3/12	四	白米飯	糖醋排骨 燒:肉丁S, 排骨S, 洋葱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, 豆腐, 肉絲S	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜, 肉片S, 薑		6	2	2	2	83
3/13	五	胚芽飯	蒲燒鯛 蒸:蒲燒鯛Q, 洋葱Q	墨西哥肉醬 燒:玉米Q, 洋葱Q, 肉絲S, 番茄Q, 蒜香	蒜香黃瓜 燒:大瓜Q, 豆腐, 蒜香	有機蔬菜 南瓜巧達湯 南瓜Q, 洋葱Q, 豆腐, 蒜香, 奶粉		6	2	2	2	85
3/16	一	紅藜飯	蘑菇燉肉 煮:肉丁S, 洋葱Q, 豆腐, 蒜香	客家小炒 炒:豆干片, 肉絲S, 菜脯, 蒜香	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q, 蒜香	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐, 蒜, 木耳Q, 豆腐, 肉絲S, 蛋Q		6	2	2	2	85
3/17	二	白米飯	脆皮小雞腿x3 炸:雞小翅S	蒜醬炒黑輪 炒:黑輪Q, 芝麻	五柳豆包 炒:豆包, 芹Q, 豆腐, 豆腐, 木耳Q	有機蔬菜 結菜肉片湯 結菜, 肉片S		6	2	2	2	84
3/18	三	肉絲炒麵	蜜汁豬排 燒:豬排S	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	日式煮大根 煮:豆腐, 油豆腐, 味噌, 紫菜	四季蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豆腐, 肉絲S		6	2	2	2	84
3/19	四	麥片飯	家常魚丁 炒:魚丁Q, 洋葱Q, 彩椒Q, 長豆Q	白醬雞蓉 煮:雞柳T, 玉米Q, 豆腐, 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	82
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, 洋葱Q	蒜燒扁蒲 燒:扁蒲Q, 豆腐, 木耳Q	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜T, 芋圓		6	2	2	2	83
3/23	一	白米飯	元氣豬排 燒:豬排S	家常油豆腐 燒:油豆腐, 蒜, 肉絲S	香油拌黃芽 炒:黃芽菜Q, 豆腐, 海帶芽	履歷蔬菜 蒜味三絲羹 蒜, 木耳Q, 豆腐, 肉絲S, 蛋Q		6	2	2	2	83
3/24	二	地瓜飯	砂鍋魚煲 燒:魚丁Q, 凍豆腐, 白菜Q, 豆腐, 木耳Q	香酥雞翅 炸:雞翅S	蒜香敏豆 炒:敏豆Q, 豆腐, 蒜香	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜Q, 肉片S		6	2	2	2	83
3/25	三	滷肉飯	脆皮炸雞腿 炸:雞腿S	炒甜不辣 炒:甜不辣Q, 小瓜Q	古早味筍干 燒:筍干, 芹菜	四季蔬菜 冰糖銀耳湯 銀耳, 桂圓, 枸杞		6	2	2	2	84
3/26	四	白米飯	沙嗲風味豬 煮:肉丁S, 洋葱Q, 豆腐, 花生	醬燒賣冬粉 燒:賣冬粉, 蒜, 豆腐, 肉絲S, 芝麻	蝦香高麗菜 炒:高麗菜Q, 豆腐, 木耳Q, 蝦米	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 紫菜		6	2	2	2	84
3/27	五	胚芽飯	起司濃湯雞 煮:雞丁Q, 豆腐, 洋葱Q, 起司	玉米炒蛋 炒:蛋Q, 洋葱Q, 玉米Q	佛手瓜肉片 燒:佛手瓜Q, 木耳Q, 肉片S	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶結, 肉絲S, 薑		6	2	2	2	83
3/30	一	小米飯	日式炸豬排 炸:豬排S	糖醋方干 炒:方干, 西豆腐, 彩椒Q	黑胡椒雞丁 炒:豆腐, 豆腐, 毛豆Q, 肉絲S	履歷蔬菜 鮮藕肉絲湯 藕丁Q, 蒜, 肉絲S		6	2	2	2	82
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, 洋葱Q, 蒜香	白菜湯 燒:白菜Q, 豆腐, 肉片S, 蒜香	有機蔬菜 當歸藥膳湯 冬瓜Q, 肉片S, 枸杞, 當歸片		6	2	2	2	82