

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日	全日	全日	全日	全日	全日
3/1	三	肉末蛋炒飯	黑胡椒肉排X1 燒:豬排S,黑胡椒粒	糖醋海鮮卷 燒: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 奶粉,粉圓,紅豆T	紅豆粉圓	6	2	2	2	8	4
3/2	四	麥片飯 蔬食日	鐵板嫩豆腐 燒:豆腐,紅蘿蔔Q	香菇蒸蛋 蒸:香菇Q,雞蛋Q	開陽佛手瓜 炒:蝦米,佛手瓜Q	有機蔬菜 結頭菜,排骨湯	結頭菜排骨湯	6	2	2	2	8	4
3/3	五	白飯	香酥魚排X1 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 蘿蔔Q,雞丁S	白玉雞湯	6	2	2	2	8	4
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Q,香菇Q,高麗菜Q	番茄蔬菜湯	6	2	2	2	8	3
3/7	二	白飯	鐵路大排X1 滷:豬肉S	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 筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆腐	酸辣湯	6	2	2	2	8	3
3/8	三	台式炒麵	醬燒雞排X1 燒:雞排S	白菜燻 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,香菇Q	昆布菇菇湯	6	2	2	2	8	4
3/9	四	白飯	古早味大排X1 燒:豬肉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Q,豬肉片S	黃瓜肉片湯	6	2	2	2	8	2
3/10	五	紫米飯	香酥石斑魚 炸:石斑魚Q,敏豆T,豆腐	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 綠豆,小薏仁	綠豆小薏仁	6	2	2	2	8	4
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,豬肉絲S	榨菜肉絲湯	6	2	2	2	8	4
3/14	二	白飯	檸檬烤翅X1 烤:雞翅S	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 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	金耳蔬菜湯	6	2	2	2	8	6
3/15	三	肉絲炒飯	蔥燒豬排X1 燒:青蔥,豬排S	麥克雞塊十鍋貼 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 黑糖山粉圓	黑糖山粉圓	6	2	2	2	8	5
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 肉絲S,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,麵線	肉羹麵線	6	2	2	2	8	4
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 乾金針,豬肉絲S	金針肉絲湯	6	2	2	2	8	5
3/20	一	白飯	照燒豬排X1 燒:豬肉S,洋蔥Q	三杯油豆腐 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,絞肉S,芹菜Q,高麗菜Q	米粉湯	6	2	2	2	8	4
3/21	二	小米飯	蒲燒鯛魚排X1 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Q,小薏仁,肉片S	冬瓜肉片湯	6	2	2	2	8	4
3/22	三	香蔥蛋炒飯	脆皮雞腿X1 炸:雞腿S	滷味天婦羅十海鮮丸 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 綠豆QQ	綠豆QQ	6	2	2	2	8	4
3/23	四	白飯	蜜汁排骨 燒:洋蔥Q,排骨S	日式蒸蛋 蒸:蛋Q,柴魚片,青蔥	蔬菜寬粉 炒:芹菜Q,木耳Q,寬冬粉,絞肉S	有機蔬菜 味噌,海帶芽,豆腐	味噌海芽湯	6	2	2	2	8	3
3/24	五	蕎麥飯	義式香料雞排X1 燒:雞排S,義式香料	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 番茄Q,西芹Q,高麗菜Q	羅宋湯	6	2	2	2	8	4
3/25	六	白飯	泡菜肉片 炒:泡菜,高麗菜Q,肉片S	照燒甜不辣 炒:洋蔥Q,甜不辣Q	香菇炒黃芽 炒:香菇Q,黃豆芽Q,豆干	履歷蔬菜 香菇Q,紅蘿蔔Q,肉片S	鮮菇肉片湯	6	2	2	2	8	3
3/27	一	白飯	蔥爆肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油豆腐 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 紅白蘿蔔Q,豬肉絲S	蘿蔔羹湯	6	2	2	2	8	3
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,豬肉片S	酸菜肉片湯	6	2	2	2	8	5
3/29	三	奶醬洋菇麵	什錦蝦排X1 炸:蝦排S	蒜香蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜蓉醬	蠔油萵苣 炒:萵苣Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 乾香菇,雞丁S,紅蘿蔔Q	香菇雞湯	6	2	2	2	8	5
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Q,豬肉片S	佛手瓜湯	6	2	2	2	8	4
3/31	五	胚芽飯	紅燒豬排X1 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 冬瓜茶,山粉圓	冬瓜山粉圓	6	2	2	2	8	5

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 3/2(四)供應豆奶 3/10(五)供應水果