



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	香Q白飯	塔香鍋燒魚 鮭魚丁Q洋蔥Q-燒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.5	2	3	842
4	二	糙米飯	蒜泥肉片 肉片S高麗菜Q-煮	金黃炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	薑炒海根 海帶根-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁S	6.7	2.4	2	3	834
5	三	義大利麵	咋啦雞 雞排S-炸	沙茶白玉 蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮	翠綠敏豆 敏豆Q履歷紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.5	2.3	2	3.3	826
6	四	麥片飯	薯塊燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁S	6.7	2.5	2	3.2	851
7	五	胚芽米飯	五香雞翅 雞翅S-滷	打拋肉 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	什炒佛手 佛手瓜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐海帶芽	6.5	2.4	2	3	820
10	一	五穀米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	彩繪肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	香拌雜菜 冬粉海帶芽黃豆芽Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2	3	841
11	二	香Q白飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	干片小炒 豆干片木耳Q-炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q通心粉-煮	有機蔬菜	刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	6.8	2.5	2	3	849
12	三	台式炒飯	鹽酥雞 雞丁Q-炸	筍香什錦 筍T鮑魚羹S-煮	木耳小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	季節青菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	6.5	2.4	2	3.2	829
13	四	燕麥飯	普羅旺斯魚丁 鮭魚丁Q洋蔥Q-燒	鍋燒雙味 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-燒	蛋香白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐小魚干	6.7	2.4	2	3	834
14	五	胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	紅蔥油腐 油腐絞肉S-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	6.5	2.5	2	3	828
17	一	香Q白飯	白菜魚丁 鮭魚丁Q白菜Q-燒	炸醬干丁 干丁絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	塔香寬粉 寬冬粉絞肉S-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	6.7	2.4	2	3	834
18	二	糙米飯	瓜仔雞 雞丁S花瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q肉片S玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機蔬菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	6.5	2.5	2	3	828
19	三	茄汁螺旋麵	香酥豬排 豬排S-炸	芋泥包 芋泥包S-蒸	腰果燒黑干 黑豆干腰果-燒	季節青菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	6.5	2.5	2	3.3	841
20	四	麥片飯	馬鈴薯雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	培根炒蛋 雞蛋Q培根S玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	鮮菇黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	大頭菜排骨湯 大頭菜Q排骨S	7	2.4	2	3	855
21	五	小米飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	黃金甘薯條 甘薯條履歷-炸	薑味冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	白玉羹湯 蘿蔔Q肉羹S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	6.8	2.4	2	3.2	850
24	一	燕麥飯	豆瓣魚 鮭魚丁S洋蔥Q-煮	茄汁炒蛋 雞蛋Q豆腐-炒	紅絲時豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.7	2.4	2	3	834
25	二	香Q白飯	五香燉肉 肉丁S海帶結紅蘿蔔Q-燉	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔Q-炒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜	藥膳湯 蘿蔔Q排骨S	6.7	2.5	2	3.2	851
26	三	香菇油飯	醬滷雞腿 雞腿S-滷	柴香白菜 白菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	蒜蓉什錦 豆干素肚米血S-煮	季節青菜	燒仙草 大豆綠豆Q圓	6.5	2.5	2	3	828
27	四	糙米飯	酥炸雞翅 雞翅S-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-滷	時蔬蒲瓜 蒲瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	6.5	2.4	2	3.3	834
28	五	麥片飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	田園玉米 玉米粒Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	滷味燙 肉片S高麗菜Q豆管-滷	有機蔬菜	日式海芽湯 海帶芽小魚干	6.8	2.4	2	3	841
31	一	蔬食日 香Q白飯	白醬燉什錦 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	醬燒油腐 油腐黑輪Q-燒	芹炒彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	黃瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	6.7	2.5	2	3	842

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：3/31(一)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣