

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	類	魚	蛋	麵	熱	
3/3	一	白米飯	塔香雞丁 燒：雞丁S,豆干,花生	泡菜冬粉 炒：冬粉,肉絲S,泡菜,木耳Q,芝麻	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 海帶結,肉片S	海結肉片湯	6	2	2	2	8	
3/4	二	燕麥飯	BBQ醬烤肉 炒：肉柳S,洋蔥Q	田園炒蛋 炒：玉米Q,蛋Q,三色豆Q	宜蘭西滷菜 煮：大白菜Q,香菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 大黃瓜Q,小魚丸S	大瓜魚丸湯	6	2	2	2	8	
3/5	三	台式炒麵	金黃魚排 炸：虱目魚排Q	黑椒洋蔥肉片 炒：洋蔥Q,肉片S,彩椒Q	酸菜筍茸 煮：酸菜,筍茸	季節蔬菜 仙草汁,花豆,紅豆T	燒仙草	6	2	2	3	8	
3/6	四	蕎麥飯	辛香咖哩雞 煮：雞丁S,洋芋Q,洋蔥Q,毛豆Q	鐵板豆腐 燒：豆腐,菇Q	清炒脆薯絲 炒：豆薯Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 木耳Q,肉絲S,筍	木鬚燉湯	6	2	2	2	8	
3/7	五	紫米飯	蜜汁肉丁 燒：肉丁S,彩椒Q,芝麻	海帶三絲 滷：海帶絲,豆干絲,紅蘿蔔Q	蒲瓜肉片 煮：蒲瓜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜 玉米Q,蛋Q	玉米蛋花湯	6	2	2	2	8	
3/10	一	小米飯	家常魚丁 燒：旗魚丁Q,豆腐,紅蘿蔔Q	香Q滷蛋 滷：蛋Q	敏豆鮮菇 炒：敏豆T,美白菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 榨菜,肉絲S	榨菜肉絲湯	6	2	2	2	8	
3/11	二	糙米飯	梅干控肉 滷：肉丁S,梅乾菜	小瓜炒肉片 炒：小黃瓜Q,肉片S	昆布燒冬瓜 炒：冬瓜Q,魷魚筒,胡蘆捲	有機蔬菜 大蔥仁,洋芋Q,肉片S	四神湯	6	2	2	2	8	
3/12	三	香蔥蛋炒飯	照燒雞翅 燒：雞翅S,芝麻	虱目魚塊X2 炸：虱目魚塊Q	清炒結頭菜 炒：結頭菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 紅豆T,芋圓	紅豆芋圓湯	6	2	2	2	8	
3/13	四	白米飯	糖醋排骨 炸,燒：排骨丁S,肉角S,洋蔥Q,芝麻	鮮炒筍片 燒：筍,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	開陽鮮瓜 燒：大黃瓜Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	玉米濃湯	6	2	2	2	8	
3/14	五	雜糧飯	親子丼 煮：雞柳T,蛋Q,洋蔥Q,金針菇Q	綜合滷味 滷：白蘿蔔Q,肉丁S,海帶結	鹽水時蔬 煮：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	有機蔬菜 豆腐,味噌,柴魚片	味噌豆腐湯	6	2	2	2	8	
3/17	一	白米飯	三杯雞 燒：雞丁S,豬血糕S	腰果黑豆干 滷：黑豆干,腰果片	鐵板雙芽 炒：綠豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,海帶芽	履歷蔬菜 金針花,金針菇Q,肉絲S	金針肉絲湯	6	2	2	2	8	
3/18	二	麥片飯	梅香排骨 燒：豬肉丁S,排骨丁S,白芝麻	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	關東煮 煮：玉米Q,白蘿蔔Q,油豆腐	有機蔬菜 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	酸辣湯	6	2	2	2	8	
3/19	三	焗烤義大利麵	脆皮雞腿 炸：雞腿S	豆沙包 蒸：豆沙包S	彩蔬花椰 炒：彩椒Q,花椰菜Q	履歷蔬菜 綠豆,小薏仁	綠豆小薏仁	6	2	2	2	8	
3/20	四	糙米飯	醬燒魚丁 燒：鬼頭刀魚丁Q,洋蔥Q,洋芋Q,海帶結	金沙豆腐 燒：豆腐,絞肉S,南瓜Q	芋香白菜 煮：芋頭Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆薯Q,雞丁S	和風雞湯	6	2	2	2	8	
3/21	五	玉米飯	蔥燒雞丁 燒：雞丁S,地瓜T	糖醋黑輪 炒：黑輪Q,西芹Q	蒲瓜肉片 煮：蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜 筍,肉片S	竹筍肉片湯	6	2	2	2	8	
3/24	一	燕麥飯	蜜燒翅小腿X2 燒：翅小腿S,芝麻	莎莎醬油腐 炒：油豆腐,洋蔥Q,番茄Q,絞肉S	蒜香佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜 大白菜Q,香菇Q,肉片S	香菇赤肉湯	6	2	2	2	8	
3/25	二	白米飯	泰式椰漿魚 煮：鯧魚丁Q,洋芋Q,洋蔥Q,毛豆Q	回鍋肉片 煮：肉片S,豆干片,高麗菜Q	柴湯白蘿蔔 滷：白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,魷魚羹S	有機蔬菜 豆腐,味噌,海帶芽	日式味噌湯	6	2	2	2	8	
3/26	三	主廚蛋炒飯	香酥雞排 炸：雞排S	四季炒肉 燒：敏豆T,絞肉S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜 芋頭Q,西谷米,地瓜T,奶粉	摩摩喳喳	6	2	2	2	8	
3/27	四	胚芽飯	蒜泥肉片 煮：肉片S,綠豆芽Q	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q,菜脯,杏仁片	清炒海茸 滷：海帶茸,筍,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 杏鮑菇Q,雞丁S,白蘿蔔Q	蘿蔔雞湯	6	2	2	2	8	
3/28	五	紫米飯	醬爆肉柳 炒：豬柳S,洋蔥Q	冬瓜麵筋 煮：冬瓜Q,麵筋	鮮炒筍片 燒：筍Q,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 佛手瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q	佛手瓜肉片湯	6	2	2	2	8	
3/31	一	小米飯 (蔬食日)	香蔥蒸蛋 蒸：蛋Q	炸醬干丁 滷：絞肉S,豆干丁,豆薯Q	蝦香扁蒲 燒：扁蒲Q,蝦皮,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 金針菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	針菇燉湯	豆 奶	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：3/31(一)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩、梁蘊萱

會稽