

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白類	脂肪	熱量
4F	3/1	二	芝麻飯/煮	泰式椒麻雞/炒	鹹蛋起司玉米/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	味噌湯/煮	124	25	25	821
			白米.芝麻	雞丁	玉米粒.鹹蛋.起司	甜不辣	青菜	豆腐.柴魚片.味噌				
	3/2	三	白米飯/煮	糖醋排骨/燴	肉末粉絲/炒	白花滑蛋/炒	炒青菜	冬瓜檸檬	120	26	27	827
			白米	豬肉.蔬菜	冬粉.絞肉.高麗菜	雞蛋.白花菜	青菜	冬瓜磚.檸檬汁				
	3/3	四	白米飯/煮	香雞排/炸	豆瓣肉燥貢丸/炒	清涼豆腐/拌	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	121	24	26	814
			白米	雞排	貢丸.絞肉	豆腐.海苔絲.菜酥	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	3/4	五	白米飯/煮	樹子鮮魚片/蒸	咖哩三色/煮	紫菜蛋捲/煎	炒青菜	筍片香菇湯/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米	鮮魚	馬鈴薯.紅蘿蔔.蔬菜	雞蛋.乾紫菜	青菜	香菇.筍片				
5F	3/7	一	滷麵/煮	刈包/蒸	古早味豬排+酸菜/炒	炒海帶絲	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條.時蔬	刈包	豬排.酸菜	海帶絲.白芝麻	青菜	紅蘿蔔.筍絲.雞蛋				
	3/8	二	白米飯/煮	回鍋肉	麥克雞塊/炸	洋蔥木耳炒蛋/蒸	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	26	24	832
			白米	豬肉.馬鈴薯	麥克雞塊	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉				
	3/9	三	胚芽飯/煮	雞腿排/烤	佛跳牆/煮	蒼蠅頭/炒	炒青菜	奶茶/煮	118	25	26	806
			白米.胚芽	雞腿排	豬肉.芋頭.蔬菜	豆豉.豆干	青菜	紅茶包.奶水				
	3/10	四	白米飯/煮	春川炒雞/炒	五更腸旺/煮	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁.蔬菜	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	甜不辣.芝麻	青菜	雞蛋.乾紫菜				
2F	3/11	五	白米飯/煮	虱目魚排/炸	玉米蒸蛋/蒸	焗烤地瓜/烤	炒青菜	菇菇湯/煮	124	24	26	826
	蔬食日		白米	虱目魚排	雞蛋.玉米	地瓜.起司絲適量	青菜	香菇.金針菇				
	3/14	一	港式炒飯/炒	鹽水雞/煮	麻辣燙/煮	肉圓/蒸	炒青菜	紫菜金針湯/煮	125	24	24	812
			白米.蔬菜	雞丁.蔬菜	豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔	肉圓/蒸	青菜	紫菜.金針菇				
	3/15	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	番茄豆腐炒蛋/炒	螞蟥上樹/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	番茄.豆腐.雞蛋	冬粉.絞肉.蔬菜	青菜	排骨.白蘿蔔				
	3/16	三	紫米飯/煮	椒鹽排骨/炒	梅子雞/炒	珍珠丸子/蒸	炒青菜	古早味紅茶/煮	121	25	25	809
			白米.紫米	排骨	雞丁.蔬菜	珍珠丸子	青菜	紅茶包				
3F	3/17	四	白米飯/煮	干貝燒雞/炒	白花炒甜不辣/炒	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	125	25	25	825
			白米	雞丁.金干貝.豆腐	白花菜.甜不辣	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	豆腐.柴魚片.味噌				
	3/18	五	白米飯/煮	紅燒土魷魚條/燒	蘿蔔香菇燒肉/燒	涼拌皮蛋豆腐/拌	炒青菜	當歸素肉湯/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米	土魷魚條	豬肉.蘿蔔.香菇	豆腐.皮蛋	青菜	素肉.當歸包				
	3/21	一	炒麵/炒	蜜汁雞丁/炒	炒滷味/炒	南瓜雜糧饅頭/蒸	炒青菜	酸辣湯/煮	125	26	25	829
			麵條.肉絲.時蔬	雞丁.地瓜	豆干.海結.黑輪	南瓜雜糧饅頭	青菜	筍絲.豆腐.雞蛋.蔬菜				
	3/22	二	白米飯/煮	烤雞腿排/烤	打拋肉/炒	干貝綠湖蒸蛋/蒸	炒青菜	貢丸湯/煮	117	26	24	788
			白米	雞腿排	絞肉.豆干.洋蔥	雞蛋.干貝.翡翠	青菜	蘿蔔.貢丸				
4F	3/23	三	白米飯/煮	沙嗲肉片/炒	揚出豆腐/炒	韓式粉條/炒	炒青菜	檸檬愛玉/煮	122	25	24	804
			白米	豬肉片.蔬菜	豆腐	寬冬粉.紅蘿蔔.黃豆芽	青菜	愛玉.檸檬汁				
	3/24	四	芝麻飯/煮	鹹水雞/炒	肉燥福州丸/滷	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	125	25	25	825
			白米.芝麻	雞丁.蔬菜	福州丸.絞肉	玉米.雞蛋	青菜	金針菇.乾紫菜				
	3/25	五	白米飯/煮	土魷魚條+花枝丸/炸	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	味噌湯/煮	124	25	25	821
	蔬食日		白米	土魷魚條.花枝丸	馬鈴薯.杏鮑菇	大白菜.魚羹	青菜	豆腐.柴魚片.味噌				
	3/28	一	烤肉飯/煮	三杯雞丁/炒	清涼豆腐/蒸	蛋燒肉丸子/燒	炒青菜	菜頭玉米湯/煮	122	25	26	822
			白米.肉絲	雞肉	豆腐	雞肉丸.雞蛋	青菜	白蘿蔔.玉米				
4F	3/29	二	白米飯/煮	雞堡/炸	三色蛋/蒸	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	筍片雞湯/煮	121	26	25	813
			白米	雞堡	雞蛋.皮蛋.鴨蛋	甜不辣.高麗菜	青菜	筍片.雞丁				
	3/30	三	地瓜飯/煮	梅醬翹腿/烤	蒜泥肉片/炒	海帶拌豆干/炒	炒青菜	大麥山粉圓/煮	120	25	27	823
			白米.地瓜	翹腿	肉片.高麗菜	海帶根.豆干	青菜	冬瓜磚.山粉圓				
	3/31	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	翡翠燒賣/蒸	番茄炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
			白米	雞腿丁.馬鈴薯	燒賣.翡翠	番茄.雞蛋	青菜	魚丸.海帶芽				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉