

日期	星期		主食	主菜(一)	主菜(二)	副菜(一)	副菜(二)	湯品	脂肪	蛋白質	醣類	熱量
3/1	三	5F	小米飯/煮	蜜汁雞/煮	高麗肉片/炒	玉米奶酥/炸	青菜/炒	豆薯大骨湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	雞丁40 地瓜20	高麗菜20 肉片30	玉米奶酥30	青菜70	豆薯10 大骨10				
3/2	四	5F	白飯/煮	日式豬排/炸	豬肉冬粉/炒	芹菜甜不辣/炒	青菜/炒	綠豆湯/煮	102	26	25	755
			白米120	豬排50	絞肉15 冬粉20 紅蘿蔔10	芹菜1 甜不辣絲30	青菜70	綠豆10				
3/3	五	5F	蕃茄蛋炒飯/煮	蒲燒鯛/蒸	三杯油豆腐/炒	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	味噌蘿蔔湯/煮	102	28	28	780
			蕃茄15 雞蛋10 白米120	蒲燒鯛30	薑片1 九層塔1 油豆腐35	黑糖小饅頭30	青菜70	味噌適量 白蘿蔔10				
3/6	一	2F + 行政	大滷麵/煮	無骨雞排/炸	拌四寶/炒	鍋貼/煎	青菜/炒	大滷湯/煮	102	26	25	755
			油麵150	無骨雞排50	豆干30 玉米10 紅蘿蔔20 毛豆10	鍋貼20	青菜70	大白菜10 肉羹10 雞蛋10				
3/7	二	2F + 行政	小米飯/煮	肉片白花/煮	香菇肉燥蒸蛋/蒸	綜合炸物/炸	青菜/炒	筍絲雞湯/煮	102	28	28	780
			小米10 白米110	肉片30 白花菜25	香菇5 肉燥15 雞蛋30	米血20 黑輪10 地瓜25	青菜70	筍絲10 雞丁10				
3/8	三	2F + 行政	白飯/煮	宮保雞丁/炒	紅燒獅子頭/煮	客家小炒/炒	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	26	25	755
			白米120	雞丁30 油花生5 乾辣椒5 馬鈴薯20	大白菜25 紅蘿蔔10 獅子頭20	豆干30 芹菜1 魷魚乾5	青菜70	冬菜1 冬粉5				
3/9	四	2F + 行政	胚芽飯/煮	鐵路帶骨豬排/煎	什錦火鍋/煮	柴魚酥油豆腐/煮	青菜/炒	古早味紅茶/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	鐵路帶骨豬排50	高麗菜25 魚丸10 火鍋料適量	豆腐50 柴魚酥適量	青菜70	紅茶50				
3/10	五	2F + 行政	白飯/煮	香酥魚排/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	沙茶花枝羹/煮	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	102	28	28	780
			白米120	魚排50	紅蘿蔔25 雞蛋30	沙茶適量 花枝羹20 大白菜30	青菜70	味噌適量 海芽5				
3/13	一	3F	鍋燒意麵/煮	日式豬排/炸	黑糖大花捲/蒸	什錦滷味/煮	青菜/炒	鍋燒意麵湯料/煮	102	26	25	755
			意麵150	豬排50	黑糖大花捲30	豆干35 海帶結20 米血15	青菜70	高麗菜20 小貢丸10 黑輪10				
3/14	二	3F	白飯/煮	芝麻烤雞腿排/烤	肉燥花枝丸/煮	蕃茄豆腐蛋/煮	青菜/炒	香菇雞湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞腿排 白芝麻適量	肉燥10 花枝丸*1	蕃茄20 豆腐20 雞蛋30	青菜70	香菇5 雞丁10 白蘿蔔10				
3/15	三	3F	胚芽飯/煮	彩椒醬雞燒/煮	翡翠燒賣+珍珠丸/蒸	韓式粉條/炒	青菜/炒	紫菜蛋花湯/煮	102	28	28	780
			胚芽米10 白米110	彩椒適量 雞丁40 筍片20	翡翠燒賣*1 珍珠丸*1	粉條20 豆芽菜10 紅蘿蔔10	青菜70	紫菜1 雞蛋10				
3/16	四	3F	蔬菜炊飯/蒸	滷豬排/煎	麻婆豆腐/煮	蟹絲青花菜/炒	青菜/炒	冬瓜大骨湯/煮	102	26	25	755
			白米120 南瓜10 絞肉10 高麗菜10 青豆仁	豬排50	絞肉15 豆腐45	蟹絲適量 青花菜50	青菜70	冬瓜10 大骨10				
3/17	五	3F	白飯/煮	柳葉魚+干貝酥/炸	咖哩什蔬/煮	玉米紅蘿蔔炒蛋/炒	青菜/炒	紅豆湯/煮	102	28	28	780
			白米120	柳葉魚*1 干貝酥*1	咖哩適量 馬鈴薯20 白花菜25	玉米10 紅蘿蔔20 雞蛋30	青菜70	紅豆10				
3/20	一	4F	日式炒烏龍/炒	碳烤雞腿排/烤	油菜肉絲/炒	黑糖小饅頭/蒸	青菜/炒	味噌豆腐湯/煮	102	28	28	780
			高麗菜10 烏龍麵150 紅蘿蔔10	雞腿排30	油菜25 肉絲30	黑糖小饅頭20	青菜70	味噌適量 豆腐10				
3/21	二	4F	芝麻飯/煮	蒜味肉片/炒	奶香雞肉/煮	雪裡紅豆干/炒	青菜/炒	冬瓜茶煮	102	26	25	755
			芝麻適量 白米120	高麗菜25 肉片30 蒜適量	奶油適量 雞丁40 馬鈴薯20 紅蘿蔔10 洋蔥15	雪裡紅10 豆干30	青菜70	冬瓜茶50				
3/22	三	4F	白飯/煮	麥克雞塊/炸	筍干控肉/煮	古早味肉圓/蒸	青菜/炒	冬菜冬粉湯/煮	102	28	28	780
			白米120	麥克雞塊*3	筍干25 肉丁30	肉圓50	青菜70	冬菜1 冬粉5				
3/23	四	4F	白飯/煮	咖哩肉片/煮	三杯雞/炒	小瓜黑輪/炒	青菜/炒	玉米蛋花湯/煮	102	28	28	780
			白米120	咖哩適量 肉片30 馬鈴薯15 紅蘿蔔5	雞丁40 薑片1 九層塔1 豆干丁20	小黃瓜20 黑輪15	青菜70	玉米10 雞蛋10				
3/24	五	4F	蔥油拌飯/煮	香酥花枝排/炸	什錦佃煮/煮	焗烤雙花/烤	青菜/炒	酸辣湯/煮	102	26	25	755
			蔥油醬汁適量 白米120	花枝排50	海帶結20 小魚丸15 白蘿蔔30	花椰菜40 起士絲適量	青菜70	雞蛋10 豆腐10 紅蘿蔔10				
3/25	六		仁愛健行									
3/27	一	5F	鍋燒意麵/煮	鹹酥雞/炸	蠔油肉片/煮	鍋貼/煎	青菜/炒	鍋燒意麵料/煮	102	28	28	780
			意麵150	雞丁40 米血10 地瓜20	青花菜20 肉片30	鍋貼*1	青菜70	高麗菜20 小貢丸10 黑輪10				
3/28	二	5F	白飯/煮	黑胡椒豬排/煮	蕃茄豆腐蛋/煮	螞蟻上樹/炒	青菜/炒	冬瓜魚丸湯/煮	102	28	28	780
			白米120	黑胡椒適量 豬排40	蕃茄10 豆腐15 雞蛋30	絞肉5 冬粉20 高麗菜15	青菜70	冬瓜10 魚丸5				
3/29	三	5F	胚芽飯/煮	蒙古烤肉/炒	紅燒雞/煮	可樂餅/炸	青菜/炒	梅子綠/煮	102	26	25	755
			胚芽米10 白米110	肉絲30 豆芽菜20	紅蘿蔔15 白蘿蔔20 雞丁40	可樂餅30	青菜70	梅子5 綠茶10				
3/30	四	5F	白飯/煮	咖哩雞/煮	翠炒筍片肉片/炒	碳烤甜不辣/烤	青菜/炒	蘿蔔肉絲湯/煮	102	28	28	780
			白米120	雞丁40 馬鈴薯25 紅蘿蔔10	筍片20 肉片30	甜不辣30	青菜70	白蘿蔔10 肉絲10				
3/31	五	5F	南瓜素肉飯/煮	紅燒土魷魚羹/煮	三杯杏菇油腐/炒	魚板白花/炒	青菜/炒	玉米濃湯/煮	102	28	28	780
			南瓜10 素肉燥10 白米120	大白菜20 土魷魚條*1	薑片1 杏鮑菇20 豆腐30 九層塔1	魚板白花菜35	青菜70	玉米10 雞蛋10 洋蔥10				