

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	膳 類	蛋 白 質	脂 肪	熱 量
2F	3/1	三	白米飯/煮	烤雞翅/烤	黑胡椒肉片/炒	揚出豆腐/炒	炒青菜	筍絲雞湯/煮	122	25	24	804
	三章一Q		白米	雞翅	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐	青菜	筍絲.雞肉				
	3/2	四	芝麻飯/煮	蠔油雞丁/炒	花椰菜肉片/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	貢丸湯/煮	125	25	25	825
			白米.芝麻	雞丁	豬肉.花椰菜	玉米.雞蛋	青菜	蘿蔔.貢丸				
	3/3	五	白米飯/煮	糖醋魚排/炸	家常豆腐/炒	白菜魚羹/燴	炒青菜	紅豆湯/煮	124	25	25	821
	蔬食日		白米	魚排	豆腐.蔬菜	大白菜.魚羹	青菜	紅豆.地瓜				
3F	3/6	一	滷麵/煮	古早味豬排+酸菜/炒	刈包/蒸	炒海帶絲	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	24	836
			麵條	豬排.酸菜	刈包	海帶絲.白芝麻	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				
	3/7	二	白米飯/煮	回鍋肉/炒	麥克雞塊/炸	紅蘿蔔炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	26	24	832
			白米	豬肉.豆干.蔬菜	麥克雞塊	紅蘿蔔.雞蛋	青菜	榨菜.豬肉				
	3/8	三	胚芽飯/煮	雞翅/烤	佛跳牆/煮	照燒花枝丸/燒	炒青菜	豆薯蛋花湯/煮	118	25	26	806
	三章一Q		白米.胚芽	雞翅.白芝麻	豬肉.芋頭.蔬菜	花枝丸	青菜	豆薯.雞蛋				
	3/9	四	白米飯/煮	春川炒雞/炒	五更腸旺/煮	起司玉米/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	126	25	25	829
			白米	雞丁.馬鈴薯	酸菜.黑輪.豬肉.百頁	玉米粒.起司粉	青菜	蔬菜.鮮菇				
	3/10	五	白米飯/煮	香酥魚排/炸	香菇蒸蛋/蒸	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	仙草蜜/煮	124	24	26	826
	蔬食日		白米	魚排	雞蛋.香菇	花椰菜.起司絲適量	青菜	仙草茶.仙草凍				
4F	3/13	一	雞肉絲飯/煮	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	牛奶饅頭/蒸	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	125	24	24	812
			白米.雞肉	無骨香雞排	蘿蔔.豆腐.蔬菜	牛奶饅頭	青菜	乾紫菜.雞蛋				
	3/14	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米炒蛋	炒青菜	魚丸湯/煮	132	25	24	844
			白米	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆干.豬肉.豆豉	海芽.玉米粒.雞蛋	青菜	白蘿蔔.魚丸				
	3/15	三	糙米飯/煮	蒜泥肉片/炒	彩椒雞丁/炒	芝麻甜不辣/烤	炒青菜	青菜豆腐湯/煮	121	25	25	809
	三章一Q		白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	豆腐.蔬菜				
	3/16	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	豆薯三絲湯/煮	125	25	25	825
			白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	豆薯.木耳.紅蘿蔔				
	3/17	五	白米飯/煮	豆豉魚片/蒸	番茄豆腐炒蛋/炒	椒鹽地瓜杏鮑菇/炒	炒青菜	珍珠紅茶/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米	鮮魚片.豆豉	番茄.豆腐.雞蛋	地瓜.杏鮑菇	青菜	紅茶包.珍珠				
5F	3/20	一	港式蛋炒飯/炒	椒鹽雞丁/炒	皮蛋豆腐/蒸	關東煮/煮	炒青菜	酸辣湯/煮	122	25	26	822
			白米.蔬菜	雞丁	豆腐.皮蛋	蘿蔔.玉米.小黑輪	青菜	蔬菜.雞蛋				
	3/21	二	白米飯/煮	鐵路豬排/滷	白菜蝦捲/炒	三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	121	26	25	813
			白米	豬排	蝦捲.大白菜	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	玉米粒.雞蛋				
	3/22	三	糙米飯/煮	沙茶肉片/炒	雞堡/炸	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	120	25	27	823
	三章一Q		白米.糙米	豬肉.蔬菜	雞堡	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	蘿蔔.排骨				
	3/23	四	白米飯/煮	椰奶雞丁/炒	港式燒賣/蒸	洋蔥木耳炒蛋/炒	炒青菜	海芽魚丸湯/煮	123	25	25	817
			白米	雞丁.馬鈴薯	燒賣	洋蔥.木耳.雞蛋	青菜	魚丸.海帶芽				
	3/24	五	白米飯/煮	蒲燒鯛/烤	三杯油豆腐/炒	什錦鮮蔬/炒	炒青菜	奶茶/煮	121	26	24	804
	蔬食日		白米	蒲燒鯛	豆腐	車輪.蔬菜	青菜	紅茶包.奶水				
	3/25	六	仁愛健行									0
2F	3/27	一	肉骨茶麵/煮	烤雞腿/烤	什錦火鍋/煮	蘿蔔糕/烤	炒青菜	肉骨茶麵湯/煮	126	25	27	847
			麵條	雞腿	豬肉.蔬菜.火鍋料	蘿蔔糕	青菜	肉骨茶包				
	3/28	二	白米飯/煮	椒麻雞丁/炒	肉圓/蒸	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	冬菜粉絲湯	124	25	25	821
			白米	雞丁	肉圓	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	冬菜.粉絲				
	3/29	三	芝麻飯/煮	梅醬排骨/炒	打拋肉/炒	什錦花椰菜/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	120	26	27	827
	三章一Q		白米.芝麻	豬肉.地瓜	豆干.豬肉.洋蔥	花椰菜.起司絲適量	青菜	高麗菜.雞蛋				
	3/30	四	白米飯/煮	京醬炒雞/炒	肉燥貢丸/滷	翡翠豆腐/煮	炒青菜	蘿蔔香菇湯/煮	121	24	26	814
			白米	雞丁.蔬菜	大貢丸.豬肉	豆腐.翡翠	青菜	白蘿蔔.香菇				
	3/31	五	紅豆飯/煮	泰式花枝/炸	紫菜蛋捲/煎	咖哩三色/煮	炒青菜	冬瓜檸檬/煮	122	24	24	800
	蔬食日		白米.紅豆	花枝	雞蛋.乾紫菜	馬鈴薯.紅蘿蔔.蔬菜	青菜	冬瓜糖磚.檸檬汁				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉