



日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品								
3月2日	一	水煎包+豆漿	燕麥飯	糖醋魚丁 魚丁,百頁豆腐,蕃茄醬	洋蔥甜條 洋蔥,甜條,芹菜	應青	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	玉米瘦肉粥 玉米粒,絞肉,蛋,香菇	4.8	3	1.4	0.2	0	2	698
3月3日	二	麵線糊 雞絲,肉絲,筍絲,金針菇	白米飯	玉米燒雞 雞丁,玉米段	黃瓜鮑菇 大黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果拼盤 水果2種	4	1.7	1.6	1.5	0	1.8	619
3月4日	三	★慶生會 蛋糕,鮮乳	台式炒麵+香滷豬排+蘿蔔大骨湯 黃油麵,紅蘿蔔,高麗菜,木耳+蒜味豬排+白蘿蔔,大骨					水果+小兔包	4.5	2.2	1	0.7	0.8	2	733
3月5日	四	炒米苔目 米苔目,豆芽菜,肉絲,紅蘿蔔	紫米飯	冬瓜燉雞 雞丁,去皮冬瓜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	結頭肉絲湯 結頭菜,肉絲	水果拼盤 水果2種	4.3	2	1.6	1.5	0	2.3	685
3月6日	五	小籠包*3	小米飯	花生麵筋 碎干丁,麵筋,花生	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐	水果拼盤 水果2種	3.6	3	0.8	1.5	0	1.8	668
3月9日	一	雞絲麵 雞絲麵,蛋,肉絲,高麗菜	五穀飯	豚燒麵輪 肉丁,麵輪,白蘿蔔	鮮瓜燴魚羹 鮮瓜,魚羹條,玉米筍	應青	地瓜桂圓湯 地瓜,桂圓	鮮蒸地瓜	5	2.2	1.5	0.2	0	1.8	646
3月10日	二	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	白米飯	壽喜燒 肉片,洋蔥,大白菜	拌炒三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔,芹菜	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤 水果2種	3.6	2.4	1.6	1.5	0	1.8	643
3月11日	三	葡萄吐司+鮮乳	炸醬麵+蒲燒鯛魚+番茄蛋花湯 白扁麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,三丁,甜麵醬,豆瓣醬+蒲燒鯛魚+番茄,蛋					水果+小籠包*2	4.4	2.5	0.6	0.7	0.8	1.8	730
3月12日	四	茄汁通心麵 通心麵,蕃茄,洋蔥,絞肉	薏仁飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜,肉絲	水果拼盤 水果2種	4	1.9	1.9	1.5	0	2.3	664
3月13日	五	珍珠丸子*3	芝麻飯	南瓜豆腐煲 豆腐,去皮南瓜,青花菜	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	結頭菜湯 結頭菜	水果拼盤 水果2種	3.6	2.4	1.4	1.5	0	1.8	638
3月16日	一	銀絲捲+豆漿	麥片飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,紅棗	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	綜合滷味 蘿蔔,黑輪,海帶,凍豆腐	4	2.5	1.9	0.2	0	2	617
3月17日	二	雞蛋麵線 白麵線,高麗菜,蛋	白米飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	芋芋什錦 馬鈴薯,三丁,洋蔥	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	水果拼盤 水果2種	4	1.7	1.7	1.5	0	1.8	621
3月18日	三	迷你蔥花+鮮乳	日式炒烏龍+香滷雞排+味噌豆腐湯 烏龍麵,小白菜,香菇+生鮮雞排+味噌,豆腐,洋蔥					水果+小芝麻包	4.5	2	0.6	0.7	0.8	2	708
3月19日	四	乾拌水餃*5	糙米飯	三杯雞 雞丁,小黃瓜,玉米筍,九層塔	白菜滷 大白菜,豆包,紅蘿蔔	應青	黃瓜蛋花湯 大黃瓜,蛋	水果拼盤 水果2種	4	2.7	1.6	1.5	0	1.8	694
3月20日	五	饅頭夾蛋 饅頭,蛋	紫米飯	鐵板油片絲 油片絲,黃豆芽,彩椒	海芽蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜,木耳	水果拼盤 水果2種	4	2.2	1.2	1.5	0	2.3	669
3月23日	一	水煮玉米條	五穀飯	干片炒肉絲 肉絲,干片,紅蘿蔔,芹菜(少)	滷什錦 白蘿蔔,鮑菇,甜條	應青	鳳梨山粉圓 鳳梨,山粉圓	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	5.5	2.1	1.3	0.2	0	1.8	668
3月24日	二	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	白米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	開陽瓢瓜 瓢瓜,蝦米,木耳	應青	豆薯大骨湯 豆薯,紅蘿蔔,大骨	水果拼盤 水果2種	4.3	1.4	1.8	1.5	0	1.8	622
3月25日	三	黑糖餐包+鮮乳	蛋炒飯+燒烤雞翅+應青+鮮蔬菇菇湯 三丁,洋蔥,蛋+檸檬雞翅+高麗菜,金針菇,木耳,大骨					水果+蒸蘿蔔糕	5	2	0.6	0.7	0.8	2	743
3月26日	四	鍋貼*3	薏仁飯	洋芋燒雞 雞丁,馬鈴薯	培根炒高麗 高麗菜,培根,紅蘿蔔	應青	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲	水果拼盤 水果2種	3.6	2.5	1.4	1.5	0	1.8	646
3月27日	五	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	藜麥飯	海結油腐 油腐丁,海帶結,鮑菇	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥	水果拼盤 水果2種	3	2.5	1.5	1.5	0	1.8	606
3月30日	五	高麗菜包+豆漿	麥片飯	青花炒肉片 肉片,青花菜	番茄炒蛋 番茄,蛋	應青	綠豆QQ湯 綠豆,QQ	關東煮 蘿蔔,油腐,甜條,玉米,柴魚片	4.5	3.2	1.7	0.2	0	2	700
3月31日	五	肉燥冬粉湯 絞肉,冬粉,高麗菜,香菇	糙米飯	南瓜燒肉 絞肉,去皮南瓜	和風豆包 豆包,黃豆芽,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果拼盤 水果2種	4	2.3	1.4	1.5	0	1.8	659

※依合約規範：肉品及相關製品皆使用具CAS證明或屠宰衛生合格標誌之產品。