

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全日油料	全日肉類	全日蔬菜
3/1	五	小米飯	脆皮雞排 炸:雞排S	鐵板油豆腐 燒:豆腐,木耳Q,紅蘿蔔Q	蒜香花椰 炒:花椰菜S	有機蔬菜	三絲蛋花湯 筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,蛋Q	6	2	22
3/4	一	白米飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S,豬肉丁S,洋蔥Q,番茄Q	菇菇炒蛋 炒:蛋Q,香菇Q,紅蘿蔔Q,蔥	海結滷干丁 滷:海帶結,豆干	履歷蔬菜	和風雞湯 豆薯Q,雞丁S	6	2	22
3/5	二	十穀米飯	咖哩雞丁 煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	福州丸子燒 燒:福州丸S,大白菜Q	蝦皮燴大瓜 煮:大黃瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蝦皮	有機蔬菜	大頭菜雞湯 結頭菜Q,雞丁S	6	2	22
3/6	三	義式彎管麵	黑胡椒醬佐豬排 燒:豬排S,黑胡椒醬	鮮肉包 蒸:鮮肉包S	奶香芽菜 炒:豆芽Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紅豆QQ 紅豆T,QQ	6	2	22
3/7	四	白米飯	美式炸雞腿 炸:雞腿S	蒜香高麗 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	冬瓜肉末 燒:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜	紅麵線湯 紅麵線,脆筍絲,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	22
3/8	五	地瓜飯	蒜泥白肉 煮:豬肉片S,小黃瓜Q,蒜泥	肉燥油豆腐 燒:油豆腐,絞肉S	什錦結頭菜 煮:結頭菜Q,茼蒿,香菇Q	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍,肉片S	6	2	22
3/11	一	白米飯	塔香三杯雞 燒:雞丁S,米血丁S,九層塔	起司玉米肉醬 炒:玉米S,洋芋Q,絞肉S,番茄Q,乳酪	蜜燒黑豆干 燒:黑豆干,腰果	履歷蔬菜	暖胃藥膳湯 白蘿蔔Q,豬肉片S,當歸片	6	2	22
3/12	二	燕麥飯	蠔油魚丁 燒:魚丁S,油豆腐,洋蔥Q	檸檬雞柳條*3 炸:雞柳條S	芋香白菜 煮:芋頭Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 高麗菜Q,番茄Q,蛋Q,青蔥	6	2	22
3/13	三	香蔥蛋炒飯	脆皮雞翅 炸:雞翅S	冬瓜小丸子 煮:冬瓜Q,小丸子S	彩蔬花椰 炒:彩椒Q,花椰菜S	季節蔬菜	薑絲海帶湯 海帶結,小魚干,薑	6	2	22
3/14	四	蕎麥飯	茄汁豬排 燒:豬排S	紅絲蒸蛋 蒸:紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	關東煮 煮:玉米S,紅白蘿蔔Q,油豆腐	有機蔬菜	薏米冬瓜湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S	6	2	22
3/15	五	白米飯	蔥燒雞排 燒:雞排S	蒲瓜肉片 煮:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉片S	糖醋黑輪 炒:黑輪Q,西芹Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	6	2	22
3/18	一	白米飯	韓式燒肉 炒:肉片S,韓式泡菜,高麗菜Q	韭香豆干 炒:豆干片,韭菜Q,肉絲S	蛋酥芽菜 炒:豆芽Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲S	6	2	22
3/19	二	玉米飯	親子丼 煮:雞柳T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	肉燥淋高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	巴比Q甜不辣 燒:甜不辣Q,西芹Q	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	6	2	22
3/20	三	什錦烏龍麵	大阪豬排 炸:豬排S	五味蘿蔔糕 煮:蘿蔔糕,蒜,香菜	白菜滷 煮:大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜T,芋圓	6	2	22
3/21	四	白米飯	蜜汁棒棒腿 燒:雞腿S	白醬洋芋 煮:洋芋Q,洋蔥Q,毛豆T	鮮菇敏豆 炒:美白菇Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q,敏豆T	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑	6	2	22
3/22	五	糙米飯	豬腳炆肉 滷:白蘿蔔Q,豬腳丁Q,豬肉丁S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,豆腐,蛋Q	沙茶粉絲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉	有機蔬菜	肉羹湯 紅,白蘿蔔Q,肉羹S	6	2	22
3/25	一	白米飯	香烤翅小腿*2 烤:翅小腿S	起司玉米滑蛋 炒:玉米S,洋芋Q,蛋Q,紅蘿蔔Q,乳酪	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S	履歷蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜Q,豬肉片S	6	2	22
3/26	二	麥片飯	鐵板肉柳 燒:洋蔥Q,豬柳S,毛豆T	筍片豚肉 煮:筍片,肉片S,紅蘿蔔Q	番茄白花椰 炒:番茄Q,白花椰菜S	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S	6	2	22
3/27	三	香菇油飯	夜市鹹酥雞 炸:雞丁S,九層塔	綜合滷味 滷:豆干,黑輪Q,米血S,蘿蔔Q	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,豬肉片S	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	6	2	22
3/28	四	白米飯	洋芋燒肉 燒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,豬肉丁S	小蝦排+地瓜條 炸:蝦排Q*1,地瓜條Q	沙茶海絲 炒:海帶絲,紅蘿蔔Q,金針菇Q	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚干	6	2	22
3/29	五	薏仁飯	杏菇嫩魚丁 燒:杏鮑菇Q,魚丁S	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q,豬肉片S,芝麻	蛋酥高麗 炒:高麗菜Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米Q,排骨S	6	2	22

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品

☆ 回饋豆奶:3/29(五)

◎ 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。

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
營養師:沈凱瑋、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕