日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醃類	蛋白質	脂肪	熱量
3/3	一	沙茶肉絲炒飯/炒	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	131	25	25	849
		白米.豬肉.蔬菜	無骨香雞排	豆腐.蔬菜	蘿蔔糕	青菜	乾紫菜.金針菇				
3/4	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	129	24	25	837
		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	蘿蔔.魚丸				
3/5	三	芝麻飯/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	124	25	24	812
		白米.芝麻	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	豆腐.蔬菜				
3/6	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	127	24	24	820
		白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	當歸包.素肉片				
3/7	五	白米飯/煮	麵包蝦+干貝酥/炸	番茄豆腐蛋/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	130	24	25	841
		蔬食日	白米	麵包蝦.干貝酥	番茄.豆腐.雞蛋	馬鈴薯.紅蘿蔔.起司絲	青菜	冬瓜糖磚.小珍珠			
3/10	一	沙茶肉絲炒飯/炒	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	131	25	25	849
		白米.豬肉.蔬菜	無骨香雞排	豆腐.蔬菜	蘿蔔糕	青菜	乾紫菜.金針菇				
3/11	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	129	24	25	837
		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	蘿蔔.魚丸				
3/12	三	芝麻飯/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	124	25	24	812
		白米.芝麻	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	豆腐.蔬菜				
3/13	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	127	24	24	820
		白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	當歸包.素肉片				
3/14	五	白米飯/煮	麵包蝦+干貝酥/炸	番茄豆腐蛋/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	130	24	25	841
		蔬食日	白米	麵包蝦.干貝酥	番茄.豆腐.雞蛋	馬鈴薯.紅蘿蔔.起司絲	青菜	冬瓜糖磚.小珍珠			
3/17	一	沙茶肉絲炒飯/炒	無骨香雞排/炸	麻辣燙/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	131	25	25	849
		白米.豬肉.蔬菜	無骨香雞排	豆腐.蔬菜	蘿蔔糕	青菜	乾紫菜.金針菇				
3/18	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	129	24	25	837
		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	蘿蔔.魚丸				
3/19	三	芝麻飯/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	124	25	24	812
		白米.芝麻	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	豆腐.蔬菜				
3/20	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	127	24	24	820
		白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	當歸包.素肉片				
3/21	五	白米飯/煮	麵包蝦+干貝酥/炸	番茄豆腐蛋/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	130	24	25	841
		蔬食日	白米	麵包蝦.干貝酥	番茄.豆腐.雞蛋	馬鈴薯.紅蘿蔔.起司絲	青菜	冬瓜糖磚.小珍珠			
3/24	一	沙茶肉絲炒飯/炒	炸雞腿/炸	麻辣燙/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	紫菜金針湯/煮	131	25	25	849
		白米.豬肉.蔬菜	雞腿	豆腐.蔬菜	蘿蔔糕	青菜	乾紫菜.金針菇				
3/25	二	白米飯/煮	咖哩雞丁/煮	蒼蠅頭/炒	海芽玉米蛋/炒	炒青菜	魚丸湯/煮	129	24	25	837
		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	蘿蔔.魚丸				
3/26	三	芝麻飯/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	124	25	24	812
		白米.芝麻	豬肉.蔬菜	雞丁.彩椒	甜不辣.芝麻	青菜	豆腐.蔬菜				
3/27	四	白米飯/煮	干貝燒雞/燒	珍珠丸子/蒸	螞蟻上樹/炒	炒青菜	當歸素肉湯/煮	127	24	24	820
		白米	雞丁.豆腐.金干貝	珍珠丸子	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	當歸包.素肉片				
3/28	五	白米飯/煮	麵包蝦+干貝酥/炸	番茄豆腐蛋/炒	焗烤馬鈴薯/烤	炒青菜	冬瓜珍珠/煮	130	24	25	841
		蔬食日	白米	麵包蝦.干貝酥	番茄.豆腐.雞蛋	馬鈴薯.紅蘿蔔.起司絲	青菜	冬瓜糖磚.小珍珠			
3/31	一	滷麵/煮	古早味豬排/滷	榨菜豆干/炒	培根花椰菜/炒	炒青菜	滷麵羹/煮	128	25	24	828
		麵條	豬排	豆干.榨菜	花椰菜.培根	青菜	大白菜.蘿蔔.筍絲				

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品