

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量	
2F	3/2	一	滷麵/煮	烤雞腿排/烤	什錦滷味/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	25	845
			麵條	雞腿排	豆干,海結,黑輪	花椰菜,起司絲	青菜	蔬菜				
	3/3	二	白米飯/煮	奶香雞丁/煮	客家小炒/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838
			白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,豬肉	玉米粒,雞蛋	青菜	豆腐,柴魚片				
	3/4	三	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	烤雞翅/烤	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍茸	雞翅	寬冬粉,蔬菜	青菜	蔬菜,鮮菇				
3/5	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	貢丸湯/煮	126	24	27	843	
		白米,芝麻	豬肉,時蔬	雞肉,洋蔥	玉米奶酥	青菜	白蘿蔔,貢丸片					
3/6	五	白米飯/煮	糖醋魚柳/燴	紅燒豆腐/燒	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	布丁奶茶/煮	127	26	25	837	
	蔬食日	白米	鮮魚柳	豆腐,蔬菜	雞蛋,香菇	青菜	紅茶包,奶水,布丁					
3F	3/9	一	滷麵/煮	烤雞翅/烤	什錦滷味/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	25	845
			麵條	雞翅	豆干,海結,黑輪	花椰菜,起司絲	青菜	蔬菜				
	3/10	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	雞堡/炸	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍茸	雞堡	寬冬粉,蔬菜	青菜	蔬菜,鮮菇				
	3/11	三	白米飯/煮	奶香雞丁/煮	客家小炒/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838
			白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,豬肉	玉米粒,雞蛋	青菜	豆腐,柴魚片				
3/12	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	貢丸湯/煮	126	24	27	843	
		白米,芝麻	豬肉,時蔬	雞肉,洋蔥	玉米奶酥	青菜	白蘿蔔,貢丸片					
3/13	五	白米飯/煮	糖醋魚柳/燴	紅燒豆腐/燒	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	布丁奶茶/煮	127	26	25	837	
	蔬食日	白米	鮮魚柳	豆腐,蔬菜	雞蛋,香菇	青菜	紅茶包,奶水,布丁					
4F	3/16	一	滷麵/煮	烤雞翅/烤	什錦滷味/炒	焗烤花椰菜/烤	炒青菜	滷麵羹/煮	130	25	25	845
			麵條	雞翅	豆干,海結,黑輪	花椰菜,起司絲	青菜	蔬菜				
	3/17	二	白米飯/煮	筍茸肉片/燒	雞堡/炸	拌粉條/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	128	24	25	833
			白米	豬肉,筍茸	雞堡	寬冬粉,蔬菜	青菜	蔬菜,鮮菇				
	3/18	三	白米飯/煮	奶香雞丁/煮	客家小炒/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	味噌湯/煮	123	28	26	838
			白米	雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆干,豬肉	玉米粒,雞蛋	青菜	豆腐,柴魚片				
3/19	四	芝麻飯/煮	沙茶肉片/炒	洋蔥雞丁/炒	玉米奶酥/煎	炒青菜	貢丸湯/煮	126	24	27	843	
		白米,芝麻	豬肉,時蔬	雞肉,洋蔥	玉米奶酥	青菜	白蘿蔔,貢丸片					
3/20	五	白米飯/煮	糖醋魚柳/燴	紅燒豆腐/燒	香菇蒸蛋/蒸	炒青菜	布丁奶茶/煮	127	26	25	837	
	蔬食日	白米	鮮魚柳	豆腐,蔬菜	雞蛋,香菇	青菜	紅茶包,奶水,布丁					
5F	3/23	一	茄汁義大利麵/煮	香酥雞腿排/炸	什錦火鍋/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	玉米濃湯/煮	133	24	25	853
			麵條,馬鈴薯,豬肉	雞腿排	蔬菜,火鍋料	蘿蔔糕,菜脯	青菜	玉米粒,馬鈴薯,雞蛋				
	3/24	二	白米飯/煮	京醬雞丁/炒	烏蛋油豆腐/滷	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
			白米	雞丁,蔬菜	油豆腐,烏蛋	地瓜	青菜	蘿蔔,豬肉				
	3/25	三	白米飯/煮	蒜泥肉片/炒	烤翅腿/烤	拌四寶/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	132	25	24	844
			白米飯	豬肉,蔬菜	翅腿	豆干,紅蘿蔔,毛豆	青菜	乾紫菜,雞蛋				
3/26	四	胚芽飯/煮	糖醋雞丁/炒	珍菇肉絲/炒	紅絲木耳炒蛋/炒	炒青菜	榨菜肉絲湯/煮	128	24	25	833	
		白米,胚芽	雞丁	筍絲,豬肉,金針菇	紅蘿蔔,木耳,雞蛋	青菜	榨菜,豬肉					
3/27	五	白米飯/煮	麵包蝦+甜不辣片/烤	蔥爆豆干/炒	豆菊白菜滷/燴	炒青菜	檸檬愛玉/煮	126	25	25	829	
	蔬食日	白米飯	麵包蝦,甜不辣片	豆干,洋蔥	大白菜,豆菊	青菜	檸檬汁,愛玉					
2F	3/30	一	壽司飯/煮	香酥雞腿排/炸	什錦火鍋/煮	港式炒蘿蔔糕/炒	炒青菜	香菇肉羹湯/煮	133	24	25	853
			白米,海苔絲	雞腿排	蔬菜,火鍋料	蘿蔔糕,菜脯	青菜	香菇,肉羹				
	3/31	二	白米飯/煮	京醬雞丁/炒	烏蛋油豆腐/滷	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔肉片湯/煮	125	24	24	812
		白米	雞丁,蔬菜	油豆腐,烏蛋	地瓜	青菜	蘿蔔,豬肉					

*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