

		三章10 中標		午 餐				午 點 心				營養成分							
日期	星期	★	早點心	五穀飯	椒香肉片	玉米炒蛋	有機蔬菜0	味噌豆腐湯	番茄板條	水果	全穀類(份)	油類肉類(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	玉米(份)	水果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(kcal)
3月1日	五	★	雞蛋麵線 麵線,雞蛋,肉絲S,小白菜	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	椒香肉片 大黃瓜Q,彩椒Q,肉片S-炒	玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,紫魚	番茄板條 板條,雞蛋,番茄,肉片S	水果	6.7	1.9	1.3	0	2	0.2	112	674	709
3月4日	一	★	豆漿+銀絲卷 豆漿,銀絲卷	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 杏鮑菇Q,馬鈴薯Q,雞丁S-煮	鐵板豆腐 油豆腐,紅蘿蔔Q,蒜苗Q-炒	產銷履歷T	結頭菜肉絲湯 結頭菜Q,肉絲S	肉茸高麗菜糙米粥 白米,糙米,高麗菜,毛豆,絞肉	水果	6.2	2	1.1	0	2.7	0.2	119	676	712
3月5日	二	★	香菇蘿蔔雞湯 雞丁S,白蘿蔔,香菇	藜麥飯 藜麥,白米	家常滷肉 白蘿蔔Q,海帶結,肉丁S-油	蒜香小瓜 小黃瓜Q,玉米筍Q,蒜-炒	有機蔬菜0	銀芽粉絲湯 冬粉,黃豆芽Q,紅蘿蔔Q	奶香地瓜湯 地瓜,紅豆,牛奶	水果	7.2	1.7	1.2	0.2	1.2	0.2	165	683	718.5
3月6日	三	★	肉燥蔬菜拉麵 拉麵,高麗菜,絞肉S,魚丁	特餐 特餐	燒肉拌飯 白米,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S-炒	鼓汁干片 黑豆鼓,豆干片-炒	季節蔬菜	三絲白菜羹 大白菜Q,木耳Q,肉絲S	蔬菜雲吞 雲吞,小白菜,海苔絲	水果	6.6	2.4	1.4	0	2.4	0.2	128	712	749
3月7日	四	★	南瓜肉茸糙米粥 白米,糙米,南瓜,絞肉S	麥片飯 麥片,白米	茄汁嫩魚丁 番茄Q,洋葱Q,魚丁Q-煮	布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜0	肉骨茶湯 馬鈴薯Q,排骨S	肉絲寬粉 寬粉,貢丸片,肉絲S,小白菜	水果	6.5	2.6	1	0	2.4	0.2	112	704	741
3月8日	五	★	香椿米粉 米粉,肉絲S,香椿,油皮	紫米飯 紫米,白米	蔥油雞 蔥,玉米筍Q,青花菜S,雞丁S-煮	香菇薯絲 涼薯Q,香菇Q-炒	有機蔬菜0	番茄豆腐湯 豆腐,番茄Q	水煮玉米 玉米條	水果	6.5	1.6	1.4	0	1.7	0.2	110	634	667.5
3月11日	一	★	豆漿+馬來糕 豆漿,馬來糕	小米飯 小米,白米	冬瓜燉肉 肉丁S,冬瓜Q	客家小炒 豆干片,紅蘿蔔Q,肉絲S-炒	產銷履歷T	玉米排骨湯 玉米粒Q,排骨S	香菇吻魚糙米粥 白米,糙米,吻魚,絞肉S,小白菜	水果	6.3	2.1	1.5	0	2.5	0.2	145	686	722.5
3月12日	二	★	香蔥板條 板條,肉絲S,豆芽菜,油蔥酥	香鬆飯 香鬆,白米	椰香咖哩雞 南瓜Q,雞丁S,椰奶-煮	高麗炒蝦米 高麗菜Q,蝦米,木耳Q-炒	有機蔬菜0	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	魷魚羹麵線 麵線,紅蘿蔔,木耳,魷魚羹	水果	6.7	2.1	1.7	0	2	0.2	108	692	728
3月13日	三	★	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,蚵白菜	特餐 特餐	蘑菇鐵板麵 蘑菇,玉米粒Q,肉絲S,麵條	番茄炒蛋 番茄Q,雞蛋Q,豆腐-煮	季節蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	燒仙草 仙草汁,麥片,綠豆	水果	7.2	1.8	1.2	0	1.6	0.2	110	679	715
3月14日	四	★	奶香桂圓甜粥 白米,紫米,燕麥,桂圓,花豆,牛奶	薏仁飯 薏仁,白米	梅汁雞丁 雞丁S,麵筋,紫蘇梅	銀芽炒海根 海帶根,綠豆芽Q,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	木須金菇白菜湯 大白菜Q,金針菇Q,木耳絲Q	和風拉麵 拉麵,油豆腐,紅蘿蔔,肉片S,海芽	水果	6.9	1.7	1.5	0.2	1.6	0.2	143	691	727
3月15日	五	★	番茄肉絲意麵 意麵,肉絲S,蚵白菜,番茄	胚芽米飯 胚芽米,白米	沙茶豬肉片 洋葱Q,青椒Q,肉片S-炒	肉茸長豆 長豆Q,絞肉S,紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜0	酸辣湯 高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,雞蛋Q	芋頭薏仁湯 小薏仁,芋頭,小芋圓	水果	7.1	2.1	1.7	0	1.6	0.2	113	697	734
3月18日	一	★	黑芝麻胚芽米漿+鍋貼 胚芽米,黑芝麻,鍋貼	蕎麥飯 蕎麥,白米	滷翅腿 翅腿S-油	荔香玉米 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,芋頭Q-煮	產銷履歷T	涼薯肉絲湯 木耳絲Q,肉絲S,涼薯Q	韭香肉燥寬粉 寬粉,絞肉S,豆芽菜,韭菜	水果	6.6	2.2	1.5	0	1.9	0.2	125	679	715
3月19日	二	★	香菇干貝粥 白米,珠貝,絞肉S,香菇絲	糙米飯 白米,糙米	和風肉片 肉片S,大白菜Q,紅蘿蔔Q,白芝麻	滷味 豆干,黑輪Q,海帶結-油	有機蔬菜0	青木瓜排骨湯 青木瓜Q,排骨S	桂圓紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,桂圓	水果	7	1.9	1.2	0	1.9	0.2	145	686	722
3月20日	三	★	豬肉麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,筍絲,大白菜	特餐 特餐	肉絲蛋炒飯 白米,玉米粒Q,雞蛋Q,毛豆仁Q,肉絲S-炒	金茸黃瓜 大黃瓜Q,金針菇Q,木耳Q-煮	季節蔬菜	黃豆肉絲湯 黃豆,肉絲S	關東煮 高麗菜,竹輪,袖珍菇,玉米塊	水果	5.8	2.8	1.8	0	2	0.2	108	664	699
3月21日	四	★	奶香綠豆蓮子湯 綠豆,雪蓮子,牛奶	紅扁豆飯 紅扁豆,白米	蒜香嫩煮水鯊 豆腐,水鯊Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q,雞蛋Q-炒	有機蔬菜0	金茸蘿蔔湯 白蘿蔔Q,金針菇Q	大滷麵 油麵,大白菜,紅蘿蔔,木耳,肉絲	水果	7.3	1.6	1.4	0.2	2	0.2	150	732	770
3月22日	五	★	決明子茶+慶生蛋糕 決明子,蛋糕	小米飯 小米,白米	蜜汁豆腸 涼薯Q,豆腐-煮	彩燴雙菇 杏鮑菇Q,秀珍菇Q,青花S,紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜0	竹筍湯 竹筍Q	烤地瓜+麥茶 地瓜,麥茶	水果	7.3	1.5	1.4	0	1.7	0.2	102	683	719
3月25日	一	★	豆漿+饅頭 豆漿,饅頭	五穀飯 白米,紫米,糙米,燕麥,麥片	打拋雞丁 水煮花生,小黃瓜Q,雞丁S-煮	沙嗲粉絲 冬粉,肉絲S,洋葱Q,毛豆Q,紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷T	四神湯 薏仁,艾實,淮山,肉絲S	鮪魚胚芽米粥 白米,胚芽米,高麗菜,鮪魚	水果	6.3	1.7	1.2	0	2.2	0.2	220	646	680.5
3月26日	二	★	越氏風味米線 米線,肉絲S,豆芽菜,九層塔	胚芽米飯 胚芽米,白米	彩菇燒肉 大白菜Q,袖珍菇Q,鴻禧菇Q,肉絲S	五味豆腐 油豆腐,絞肉S-煮	有機蔬菜0	海絲雞肉湯 海帶絲,雞片S	蔬菜豆腐雞湯 雞片S,凍豆腐,香菇,蚵白菜	水果	6.3	2.2	1.3	0	2.2	0.2	108	670	705.5
3月27日	三	★	玉米濃湯餃 玉米粒,雞蛋,水餃	特餐 特餐	客家炒板條 豆芽菜Q,韭菜Q,肉絲S,板條	花椰炒皮絲 花椰菜Q,皮絲,紅蘿蔔Q-炒	季節蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜Q,肉絲S	綠豆仁西米露 西谷米,綠豆仁,椰漿	水果	7.6	2.1	0.9	0	2.1	0.2	122	738	776.5
3月28日	四	★	大麵羹 麵線,黑輪,筍絲,木耳	藜麥飯 藜麥,白米	鳳梨雞片 雞片S,洋葱Q,青椒Q,鳳梨片	綜合壽喜燒 豆腐,鴻喜菇Q,秀珍菇Q,肉片Q-煮	有機蔬菜0	番茄蛋花湯 番茄Q,雞蛋Q	芋頭糙米粥 白米,糙米,芋頭,絞肉S	水果	6.5	2.4	1.3	0	2.3	0.2	113	697	734
3月29日	五	★	糙米漿+愛心牛奶球 糙米,愛心牛奶球	麥片飯 麥片,白米	照燒肉片 香菇Q,油片絲,肉片S-煮	玉米炒肉末 玉米粒Q,紅蘿蔔Q,絞肉S-炒	有機蔬菜0	枸杞南瓜湯 南瓜Q,枸杞	擔仔麵 油麵,絞肉S,豆皮,小白菜	水果	7.3	1.7	1.2	0	1.9	0.2	120	697	734

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：3/22。

* 本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

* 配合天天安心食材政策，每周供應履歷蔬菜、每周二、四、五供應有機蔬菜。

* 配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。