

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	家常麵+什錦酢醬+泰式乾燒雞+炒莪白菜+清爽蔬菜湯				水果	4.1	2.5	1.5	1		2.5	685
4	二	地瓜飯	回鍋肉片	芙蓉蒸蛋	炒青江菜	海芽冬瓜湯	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682
5	三	五穀飯	糖醋排骨	魷魚鮮燴	清香油菜	羅宋湯	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662
6	四	胚芽飯	黃金魚排	咖哩肉片	蒜香菠菜	柴魚蘿蔔湯	4.3	2.1	1.3		1	2.5	724
7	五	夏威夷炒飯+芋頭燒雞+白菜魚丸+快炒A菜+紫菜黃瓜湯				水果	4.3	2.4	1.7	1		2.5	696
10	一	燕麥飯	蕃茄燉肉	鐵板豆腐	蝦皮高麗	海結玉米湯	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
11	二	紫米飯	醬燒腿排	白玉肉末	炒莪白菜	三絲細粉湯	4.5	2.0	1.5		1	2.5	735
12	三	地瓜飯	梅汁魚片	壽喜燒肉片	快炒菠菜	薏米冬瓜湯	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674
13	四	台式米粉炒+刈包+沙茶肉絲+金茸油菜+豆腐味噌湯				水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
14	五	香鬆飯	豆豉排骨	蕃茄炒蛋	炒青江菜	綠豆小湯圓	5.0	2.4	1.5	1		2.5	740
17	一	芝麻飯	毛豆雞丁	酸甜豆包	蒜香A菜	海芽黃瓜湯	4.0	2.5	1.5	1		2.5	678
18	二	烏龍麵+咖哩什錦+招牌滷豆干+香菇高麗+蘿蔔魚丸湯				水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666
19	三	胚芽飯	花生豬腳	茄汁天婦羅	快炒油菜	養生南瓜湯	4.3	2.2	1.5	1		2.5	676
20	四	五穀飯	孜然魚丁	麻婆豆腐	炒莪白菜	菇菇雞湯	4.3	2.2	1.4		1	2.5	734
21	五	燕麥飯	冰滷翅腿	泰式粉絲	蒜香菠菜	冬瓜蚬仔湯	4.5	2.1	1.6	1		2.5	685
24	一	義大利麵+蕃茄肉醬+柳葉魚*2+炒青江菜+玉米濃湯				水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
25	二	胚芽飯	親子雞肉	三絲豆皮	蒜香A菜	雙色小湯圓	5.0	2.2	1.6	1		2.5	728
26	三	紫米飯	鮑菇豬柳	蘿蔔佃煮	炒空心菜	營養豆芽湯	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662
27	四	筒仔米糕+無錫排骨+客家小炒+清香菠菜+金茸黃瓜湯				水果	4.0	2.4	1.7	1		2.5	675
28	五	五穀飯	泡菜肉片	日式蒸蛋	快炒油菜	酸辣湯	4.0	2.4	1.5		1	2.5	730
31	一	地瓜飯	五香雞腿	玉米豆腐	炒莪白菜	蔬菜味噌湯	4.1	2.1	1.4	1		2.5	652

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份水果種類：葡萄、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄、木瓜、楊桃...等時令水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

## 103.03 董明細

3/3 (一)		3/4 (二)		3/5 (三)		3/6 (四)		3/7 (五)	
家常麵	白油麵	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	夏威夷炒飯	白米
			糙米		糙米		糙米		肉絲
招牌酢醬	絞肉		地瓜條		五穀米		胚芽米		三色蔬
	絞豆干								液體蛋
	生香菇	回鍋肉片	肉片	糖醋排骨	軟排丁	黃金魚排	魚排		鳳梨丁
	筍丁		豆干片		肉角	★			
	紅K小丁		高麗菜		紅黃椒	咖哩肉片	肉片	芋頭燒雞	骨腿丁
			紅K片		洋蔥大丁		南瓜中丁		雞胸丁
泰式乾燒雞	雞胸丁						洋芋中丁		(幼)清雞丁
	蕃茄醬	芙蓉蒸蛋	液體蛋	魷魚鮮燴	泡魷魚		洋蔥丁		芋頭大丁
	洋蔥丁		玉米粒		大黃瓜片		紅K中丁		
	小黃瓜片				鮑魚菇				
		炒青江菜	青江菜		紅K片	炒菠菜	菠菜	白菜魚丸	花枝丸切
炒莪白菜	莪白菜								大白菜
	蒜末	海芽冬瓜湯	冬瓜大丁	炒油菜	油菜	柴魚蘿蔔湯	蘿蔔大丁		木耳絲
			海帶芽				柴魚片		紅K絲
清爽蔬菜湯	鮑魚菇		大骨	羅宋湯	蕃茄中丁		大骨	炒A菜	A菜
	大白菜				洋芋中丁		芹珠		
	紅蘿蔔絲				高麗菜			紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	大骨				大骨				紫菜
									大骨

3/10 (一)		3/11 (二)		3/12 (三)		3/13 (四)		3/14 (五)	
燕麥飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	炒米粉	溼米粉	香鬆飯	白米
	糙米		糙米		糙米		絞肉		糙米
	燕麥		紫米		地瓜		紅K絲		海苔香鬆
							香菇絲		
蕃茄燉肉	肉大丁	醬燒腿排	雞腿排	梅汁魚片	白旗片		綠豆芽	豆豉排骨	肉大丁
	軟排丁		洋蔥絲	★	甜椒		紅蔥頭		軟排丁
	蕃茄中丁				紫蘇梅				白蘿蔔大丁
	洋芋大丁	白玉肉末	絞肉			刈包	刈包		紅K中丁
			白蘿蔔丁	壽喜燒肉片	肉片				豆豉
鐵板豆腐	小三角油腐		玉米粒		鮑魚菇	沙茶肉絲	肉絲		
	鮮香菇		紅K小丁		高麗菜		黃豆干絲	蕃茄炒蛋	液蛋
	筍片				茼蒿		洋蔥絲		蕃茄中丁
	紅K片	炒莪白菜	莪白菜		紅K片		蔥段		蔥花
			蒜末						
蝦皮高麗	高麗菜			炒菠菜	菠菜	金茸油菜	油菜	炒青江菜	青江菜
	木耳絲	三絲細粉湯	金針菇				金針菇		鮮香菇
	紅K絲		大白菜絲	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁				
	蝦皮		紅K絲		小薏仁	味噌湯	板豆腐	綠豆小湯圓	綠豆
			粉絲		薑片		海帶芽		小湯圓
海結玉米湯	海帶結		大骨		大骨		味噌		二砂
	玉米粒						大骨		
	大骨								

3/17 (一)		3/18 (二)		3/19 (三)		3/20 (四)		3/21 (五)	
芝麻飯	白米	烏龍麵	小烏龍	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糙米
	黑芝麻	咖哩什錦	鵪鶉蛋		胚芽米		五穀米		燕麥
			南瓜中丁						
毛豆雞丁	雞胸丁		洋芋中丁	花生豬腳	肉大丁	孜然魚丁	旗魚丁	冰滷翅腿	翅小腿
	(幼)清雞丁		洋蔥丁		豬腳丁	★	地瓜條		白蘿蔔大丁
	涼薯中丁		紅K中丁		熟花生				茼蒿
	毛豆仁				筍干	麻婆豆腐	板豆腐		
	紅K中丁	招牌滷豆干	小豆干				紅K小丁	泰式粉絲	肉絲

酸甜豆包	豆包
	小黃瓜
	洋蔥丁
	甜椒片
炒A菜	A菜
海芽黃瓜湯	大黃瓜
	海帶芽
	大骨

	海帶結
香菇高麗	高麗菜
	香菇絲
	紅K絲
蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔大丁
	花枝丸
	芹珠

茄汁天婦羅	甜條
	彩椒
	西芹
	鳳梨丁
炒油菜	油菜
	紅K絲
養生南瓜湯	南瓜大丁
	大骨
	薑片

	碎木耳
	玉米粒
	洋蔥丁
炒莪白菜	莪白菜
	蒜末
姑姑雞湯	鮮香菇
	金針菇
	大白菜
	雞胸丁

	冬粉
	黃豆芽
	高麗菜絲
	紅K絲
炒菠菜	菠菜
冬瓜蜆仔湯	冬瓜大丁
	蜆仔
	薑片

3/24 (一)

義大利麵	小烏龍
蕃茄肉醬	絞肉
	洋蔥丁
	蕃茄丁
	三色豆
	蕃茄糊
柳葉魚*2	柳葉魚
★	
炒青江菜	青江菜
	鮮香菇
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	洋芋小丁
	紅K小丁
	大骨

3/25 (二)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
親子雞肉	雞胸丁
	(幼)清雞丁
	全蛋液
	洋蔥片
	玉米粒
三絲豆皮	豆皮切絲
	小黃瓜絲
	金針菇
	綠豆芽
	紅K絲
炒A菜	A菜
雙色小湯圓	綠豆
	紅豆
	小湯圓
	二砂

3/26 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
鮑菇豬柳	肉條
	鮑魚菇
	高麗菜絲
蘿蔔佃煮	白蘿蔔片
	小三角油腐
	茼蒿
	紅K片
炒空心菜	空心菜
	蒜末
營養豆芽湯	黃豆芽
	蕃茄中丁
	玉米段
	大骨

3/27 (四)

筒仔米糕	長糯米
	白米
	香菇絲
	肉絲
	紅蔥頭
無錫排骨	肉大丁
	軟排丁
	冬瓜大丁
	紅k中丁
客家小炒	豆干片
	魷魚
	西芹片
	紅K片
炒菠菜	菠菜
金茸黃瓜湯	大黃瓜
	金針菇
	大骨

3/28 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
泡菜肉片	肉片
	韓式泡菜
	高麗菜
	鮮香菇
日式蒸蛋	液蛋
	玉米粒
炒油菜	油菜
	蒜末
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳絲
	鮮筍絲
	大骨

3月31日 (一)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜條
五香雞腿	棒棒腿
	滷包
玉米豆腐	板豆腐
	玉米筍
	鮮香菇
	毛豆
	紅K片
炒莪白菜	莪白菜
	蒜末
蔬菜味噌湯	白K絲
	金針菇
	海帶芽
	大骨
	味噌

## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年3月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量	
3	一	家常麵+什錦酢醬+泰式乾燒雞+炒莪白菜+清爽蔬菜湯			水果	4.1	2.5	1.5	1	2.5	685		
4	二	地瓜飯	回鍋肉片	芙蓉蒸蛋	炒青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.2	2.4	1.4	1	2.5	682
5	三	五穀飯	糖醋排骨	魷魚鮮燴	清香油菜	羅宋湯	水果	4.1	2.1	1.8	1	2.5	662
6	四	胚芽飯	黃金魚排	咖哩肉片	蒜香菠菜	柴魚蘿蔔湯	鮮乳	4.3	2.1	1.3	1	2.5	664
7	五	夏威夷炒飯+芋頭燒雞+白菜魚丸+快炒A菜+紫菜黃瓜湯			水果	4.3	2.4	1.7	1	2.5	696		
10	一	燕麥飯	蕃茄燉肉	鐵板豆腐	蝦皮高麗	海結玉米湯	水果	4.3	2.4	1.4	1	2.5	689
11	二	紫米飯	醬燒腿排	白玉肉末	炒莪白菜	三絲細粉湯	鮮乳	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675
12	三	地瓜飯	梅汁魚片	壽喜燒肉片	快炒菠菜	薏米冬瓜湯	水果	4.2	2.2	1.7	1	2.5	674
13	四	台式米粉炒+刈包+沙茶肉絲+金草油菜+豆腐味噌湯			水果	4.2	2.3	1.4	1	2.5	674		
14	五	香鬆飯	豆豉排骨	蕃茄炒蛋	炒青江菜	綠豆小湯圓	水果	5.0	2.4	1.5	1	2.5	740
17	一	芝麻飯	毛豆雞丁	酸甜豆包	蒜香A菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1	2.5	678
18	二	烏龍麵+咖哩什錦+招牌滷豆干+香菇高麗+蘿蔔魚丸湯			水果	4.4	2.0	1.4	1	2.5	666		
19	三	胚芽飯	花生豬腳	茄汁天婦羅	快炒油菜	養生南瓜湯	水果	4.3	2.2	1.5	1	2.5	676
20	四	五穀飯	孜然魚丁	麻婆豆腐	炒莪白菜	菇菇雞湯	優酪乳	4.3	2.2	1.4	1	2.5	674
21	五	燕麥飯	冰滷翹腿	泰式粉絲	蒜香菠菜	冬瓜蜆仔湯	水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
24	一	義大利麵+蕃茄肉醬+柳葉魚*2+炒青江菜+玉米濃湯			水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673		
25	二	胚芽飯	親子雞肉	三絲豆皮	蒜香A菜	雙色小湯圓	水果	5.0	2.2	1.6	1	2.5	728
26	三	紫米飯	鮑菇豬柳	蘿蔔佃煮	炒空心菜	營養豆芽湯	水果	4.1	2.1	1.8	1	2.5	662
27	四	筒仔米糕+無錫排骨+客家小炒+清香菠菜+金草黃瓜湯			水果	4.0	2.4	1.7	1	2.5	675		
28	五	五穀飯	蠔油肉片	日式蒸蛋	快炒油菜	酸辣湯	鮮乳	4.0	2.4	1.5	1	2.5	670
31	一	地瓜飯	五香雞腿	玉米豆腐	炒莪白菜	蔬菜味噌湯	水果	4.1	2.1	1.4	1	2.5	652

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份水果種類：葡萄、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄、木瓜、楊桃...等時令水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年3月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
3	一	家常麵+什錦酢醬+咕咾麵腸+炒莪白菜+清爽蔬菜湯				水果	4.1	2.5	1.5	1		2.5	685
4	二	地瓜飯	回鍋豆干	木須瓢瓜	炒青江菜	海芽冬瓜湯	4.2	2.4	1.4	1		2.5	682
5	三	五穀飯	黃瓜豆包	銀芽三絲	清香油菜	羅宋湯	4.1	2.1	1.8	1		2.5	662
6	四	胚芽飯	糖醋肚絲	咖哩蔬菜	薑絲菠菜	芹香蘿蔔湯	4.3	2.1	1.3		1	2.5	724
7	五	香椿炒飯+黃金豆腐+芋香白菜+快炒A菜+紫菜黃瓜湯				水果	4.3	2.4	1.7	1		2.5	696
10	一	燕麥飯	鐵板豆腐	蕃茄燴蔬菜	木耳高麗	海結玉米湯	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
11	二	紫米飯	滷味雙拼	白玉肉末	炒莪白菜	三絲細粉湯	4.5	2.0	1.5		1	2.5	735
12	三	地瓜飯	梅汁麵腸	壽喜燒	快炒菠菜	薏米冬瓜湯	4.2	2.2	1.7	1		2.5	674
13	四	台式米粉炒+刈包+沙茶豆干+金茸油菜+豆腐味噌湯				水果	4.2	2.3	1.4	1		2.5	674
14	五	香鬆飯	滷油豆腐	黃瓜三絲	炒青江菜	綠豆小湯圓	5.0	2.4	1.5	1		2.5	740
17	一	芝麻飯	酸甜豆包	鮮蔬百匯	蒜香A菜	海芽黃瓜湯	4.0	2.5	1.5	1		2.5	678
18	二	烏龍麵+咖哩什錦+招牌滷豆干+香菇高麗+蘿蔔豆腐湯				水果	4.4	2.0	1.4	1		2.5	666
19	三	胚芽飯	茄汁肚片	紹子箭筍	快炒油菜	養生南瓜湯	4.3	2.2	1.5	1		2.5	676
20	四	五穀飯	麻婆豆腐	翠炒雙茸	炒莪白菜	香菇白菜湯	4.3	2.2	1.4		1	2.5	734
21	五	燕麥飯	蘿蔔滷味	泰式粉絲	蒜香菠菜	薑絲冬瓜湯	4.5	2.1	1.6	1		2.5	685
24	一	蕃茄義大利麵+香椿百頁+西芹海結+炒青江菜+玉米洋芋湯				水果	4.5	2.0	1.4	1		2.5	673
25	二	胚芽飯	三絲豆皮	塔香杏鮑菇	薑絲A菜	雙色小湯圓	5.0	2.2	1.6	1		2.5	728
26	三	紫米飯	蘿蔔佃煮	魚香茄子	炒空心菜	營養豆芽湯	4.1	2.0	1.8	1		2.5	655
27	四	筒仔米糕+客家小炒+翠玉冬瓜+清香菠菜+金茸黃瓜湯				水果	4.0	2.0	2.3	1		2.5	660
28	五	五穀飯	京醬肚絲	清炒時蔬	快炒油菜	酸辣湯	4.2	2.0	2.0		1	2.5	727
31	一	地瓜飯	玉米豆腐	蠔油筍片	炒莪白菜	蔬菜味噌湯	4.0	2.0	2.0	1		2.5	653

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份水果種類：葡萄、香蕉、哈密瓜、芭樂、小蕃茄、木瓜、楊桃...等時令水果

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css00000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

## 103.03素明細

3/3 (一)		3/4 (二)		3/5 (三)		3/6 (四)		3/7 (五)	
家常麵	白油麵	地瓜飯	白米	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	香椿炒飯	白米
			糙米		糙米		糙米		豆乾丁
招牌酢醬	絞豆干		地瓜條		五穀米		胚芽米		三色蔬
	生香菇								素火腿丁
	筍丁	回鍋豆干	豆干片	黃瓜豆包	豆包1/4	糖醋肚絲	素肚		
	紅K小丁		高麗菜		大黃瓜片		彩椒	黃金豆腐	板豆腐
			紅K片		鮑魚菇			★	香菜
咕咾麵腸	麵腸				紅K片	咖哩蔬菜	南瓜中丁		
	蕃茄醬	木須瓢瓜	瓢瓜粗絲				洋芋中丁	芋香白菜	芋頭大丁
	甜椒		木耳絲	銀芽三絲	香菇絲		紅K中丁		生豆包
	小黃瓜片		金針菇		綠豆芽		花椰菜		大白菜
			紅K絲		芹菜絲				木耳絲
炒莪白菜	莪白菜				海帶絲	炒菠菜	菠菜		紅K絲
	紅K絲	炒青江菜	青江菜						
			香菇絲	炒油菜	油菜	芹香蘿蔔湯	蘿蔔大丁	炒A菜	A菜
清爽蔬菜湯	鮑魚菇						茼蒿丸子		
	大白菜	海芽冬瓜湯	冬瓜大丁	羅宋湯	蕃茄中丁		芹珠	紫菜黃瓜湯	大黃瓜
	紅蘿蔔絲		海帶芽		洋芋中丁				紫菜
					高麗菜				

3/10 (一)		3/11 (二)		3/12 (三)		3/13 (四)		3/14 (五)	
燕麥飯	白米	紫米飯	白米	地瓜飯	白米	炒米粉	溼米粉	香鬆飯	白米
	糙米		糙米		糙米		南瓜絲		糙米
	燕麥		紫米		地瓜		紅K絲		海苔香鬆
							香菇絲		
鐵板豆腐	小三角油腐	滷味雙拼	素雞	梅汁麵腸	麵腸		綠豆芽	滷油豆腐	大四角油腐
	鮮香菇		大溪豆干	★	甜椒				白K大丁
	筍片		西芹片		紫蘇梅	刈包	刈包		紅K中丁
	紅K片								豆豉
		白玉肉末	素絞肉	壽喜燒	金針菇	沙茶豆干	豆干片		
蕃茄燴蔬菜	蕃茄中丁		白蘿蔔丁		鮑魚菇		西芹片	黃瓜三絲	豆包切絲
	洋芋大丁		玉米粒		高麗菜		紅K絲		金針菇
	玉米筍		紅K小丁		板豆腐				小黃瓜絲
	綠花椰				紅K片	金茸油菜	油菜		紅K絲
		炒莪白菜	莪白菜				金針菇		
木耳高麗	高麗菜			炒菠菜	菠菜			炒青江菜	青江菜
	木耳絲	三絲細粉湯	金針菇			味噌湯	板豆腐		鮮香菇
	紅K絲		大白菜絲	薏米冬瓜湯	冬瓜大丁		海帶芽		
			紅K絲		小薏仁		味噌	綠豆小湯圓	綠豆
海結玉米湯	海帶結		粉絲		薑片				小湯圓
	玉米粒								二砂

3/17 (一)		3/18 (二)		3/19 (三)		3/20 (四)		3/21 (五)	
芝麻飯	白米	烏龍麵	小烏龍	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米				糙米		糙米		糙米
	黑芝麻	咖哩什錦	茼蒿丸子		胚芽米		五穀米		燕麥
			南瓜中丁						
酸甜豆包	豆包		洋芋中丁	茄汁肚片	素肚	麻婆豆腐	板豆腐	蘿蔔滷味	大溪豆乾
	小黃瓜		紅K中丁		彩椒		紅K小丁		素雞
	紅K片				西芹		碎木耳		白K大丁
		招牌滷豆干	小豆干		鳳梨丁		玉米粒		茼蒿
鮮蔬百匯	山藥		海帶結						
	鴻喜菇			紹子箭筍	箭筍	翠炒雙茸	海茸	泰式粉絲	素火腿絲
	甜椒片	香菇高麗	高麗菜		香菇絲		金針菇		冬粉
	綠花椰		香菇絲		碎木耳		芹菜段		黃豆芽
			紅K絲		紅K絲		素肉絲		高麗菜絲

炒A菜	A菜
海芽黃瓜湯	大黃瓜
	海帶芽

蘿蔔豆腐湯	白蘿蔔大丁
	小三角油腐
	芹珠

炒油菜	油菜
	紅K絲
養生南瓜湯	南瓜大丁
	薑片

炒莪白菜	莪白菜
香菇白菜湯	鮮香菇
	鮑魚菇
	大白菜

	紅K絲
炒菠菜	菠菜
薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁
	香菇片
	肉骨茶包

3/24 (一)

蕃茄義大利麵	小烏龍
	蕃茄丁
	三色豆
	素火腿丁
	蕃茄糊
香椿百頁	百頁豆腐
	玉米筍
	四季豆
	香椿醬
西芹海結	海帶結
	西芹片
炒青江菜	青江菜
	鮮香菇
玉米洋芋湯	玉米粒
	玉米醬
	洋芋小丁
	紅K小丁

3/25 (二)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
三絲豆皮	豆皮切絲
	小黃瓜絲
	金針菇
	綠豆芽
	紅K絲
塔香杏鮑菇	杏鮑菇
	鴻喜菇.珊瑚菇
	茼蒿腰花
	薑片
	九層塔
炒A菜	A菜
雙色小湯圓	綠豆
	紅豆
	小湯圓
	二砂

3/26 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
蘿蔔佃煮	白蘿蔔片
	小三角油腐
	鮑魚菇
	紅K片
魚香茄子	茄子
	碎木耳
	涼薯末
	素絞肉
炒空心菜	空心菜
營養豆芽湯	黃豆芽
	蕃茄中丁
	玉米段

3/27 (四)

筒仔米糕	長糯米
	白米
	香菇絲
	素肉絲
客家小炒	豆干片
	茼蒿
	西芹片
	紅K片
翠玉冬瓜	冬瓜厚片
	秀珍菇
	素火腿
	豌豆莢
炒菠菜	菠菜
金茸黃瓜湯	大黃瓜
	金針菇

3/28 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
京醬肚絲	素肚切絲
	高麗菜絲
	香菇絲
清炒時蔬	南瓜片
	鴻喜菇
	彩椒
	綠花椰
炒油菜	油菜
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳絲
	鮮筍絲

3月31日 (一)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜條
玉米豆腐	板豆腐
	玉米筍
	小黃瓜
	紅K片
蠔油筍片	鮮香菇
	烤麩
	鮮筍片
	木耳片
炒莪白菜	莪白菜
蔬菜味噌湯	白K絲
	金針菇
	海帶芽
	味噌