

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全餐 總量	豆類 總量	蔬菜 總量	肉類 總量	熱量
3/2	一	白飯	家常滷肉 蘿蔔豬肉<滷>	塔香豆干 非基改豆干九層塔鮑菇<燒>	玉米毛豆 玉米毛豆蔬菜<煮>	綠蔬 蒜香麵線湯 麵線	水果 4.7	2.4	2.4	2.3	733
3/3	二	鐵板麵 備白飯	炸魚塊x3 魚塊<炸>	紅燒豬肉球 豬肉球<煮>	紅絲高麗 高麗菜紅蘿蔔<炒>	有機 味噌湯 海帶芽	保久乳 4.7	2.4	2.3	2.4	735
3/4	三	胚芽飯	檸檬雞翅 雞翅<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 排骨蘿蔔	4.6	2.3	2.4	2.5	667
3/5	四	黃金蛋炒飯 備白飯	蘑菇巧蛋排 蘑菇雞蛋<燒>	焗烤夏威夷 烤餅PIZZA 起司夏威夷PIZZA<焗烤>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果 4.6	2.3	2.4	2.4	723
3/6	五	麥片飯	烤雞腿排 雞腿排<烤>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋紅蘿蔔<炒>	豆薯四季豆 豆薯四季豆<炒>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐	4.6	2.4	2.0	2.3	656
3/9	一	紫米飯	白旗魚排 白旗魚排<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絞肉冬粉 豬肉冬粉蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	牛奶 4.6	2.3	2.4	2.5	727
3/10	二	焗烤肉醬 義大利麵 備白飯	菲力雞排 雞排<烤>	三角薯餅x2 佐魷米花 薯餅魷米花<炸>	黃瓜精靈菇 黃瓜丸子精靈菇<煮>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果 4.6	2.3	2.4	2.5	727
3/11	三	白飯	洋蔥肉片 洋蔥豬肉<炒>	干絲海絲 非基改干絲海帶絲蔬菜<煮>	泡菜年糕 泡菜蔬菜年糕<煮>	綠蔬 沙茶肉羹湯 蔬菜肉羹	4.6	2.3	2.4	2.4	663
3/12	四	蔥油 雞肉飯	白醬豬肉 卡非醬洋芋豬肉<燴>	蟹黃燒賣x2 燒賣<蒸>	肉片花椰 豬肉花椰菜蒜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果 4.6	2.3	2.4	2.3	718
3/13	五	雜糧飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	蘋果咖哩 蘋果洋芋蔬菜<燴>	蘿蔔麵輪 蘿蔔蔬菜麵輪<煮>	綠蔬 竹筍湯 竹筍	4.7	2.3	2.4	2.5	674
3/16	一	五穀飯	炸雞腿 雞腿<炸>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蒲瓜肉羹 蒲瓜肉羹蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 豬肉榨菜	水果 4.6	2.3	2.4	2.4	723
3/17	二	肉絲 蛋炒飯 備白飯	芝麻豬柳條 芝麻豬肉<烤>	雞肉球x3 雞肉球<煮>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 南瓜湯 南瓜洋芋	優酪乳 4.7	2.3	2.4	2.5	674
3/18	三	糙米飯	洋蔥雞丁 洋蔥雞胸塊<燒>	筍香肉絲 竹筍蔬菜豬肉<炒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 米粉湯 米粉蔬菜	4.5	2.2	2.4	2.3	704
3/19	四	DIY 豚骨 味噌拉麵 備白飯	無錫排骨 豬肋排<燒>	銀芽雞絲 豆芽菜雞肉<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 豚骨 味噌湯 非基改豆腐海帶芽豬肉魚板	水果 4.6	2.4	2.4	2.5	675
3/20	五	紫米飯	豆干滷肉 豬肉非基改豆干<滷>	洋蔥炒蛋 雞蛋洋蔥<炒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 冬瓜排骨湯 排骨冬瓜	4.5	2.3	2.2	2.4	711
3/23	一	蕃茄 義大利麵 備白飯	藍帶起司豬排 豬排<烤>	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒<烤>	菇炒花椰 花椰菜菇<炒>	綠蔬 洋芋濃湯 洋芋雞蛋	保久乳 4.6	2.3	2.4	2.4	723
3/24	二	海苔 香鬆飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蘿蔔燕餃煮 蘿蔔燕餃香菇<煮>	有機 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果 4.7	2.3	2.4	2.5	674
3/25	三	白飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	芹菜干絲 非基改干絲芹菜<煮>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 玉米段排骨湯 玉米段排骨	4.5	2.2	2.4	2.3	704
3/26	四	麥片飯	迷迭香雞排 雞排<燒>	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蔬燒粉絲 蔬菜冬粉<燒>	綠蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果 4.6	2.4	2.4	2.5	675
3/27	五	肉燥拌麵 備白飯	炸魚排 魚排<炸>	炒三鮮 高麗菜花枝魷魚豬肉<炒>	黃瓜茼蒿 黃瓜茼蒿蔬菜<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	4.5	2.3	2.2	2.4	711
3/30	一	雜糧飯	BBQ翅小腿x2 翅小腿<燒>	絞肉豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	水果 4.6	2.3	2.4	2.4	723
3/31	二	白飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	豆薯四季豆 豆薯四季豆<炒>	有機 味噌蛋花湯 雞蛋	保久乳 4.7	2.3	2.4	2.5	674