

日期	星期	主食	主菜	副菜		素菜	湯品	其他	全日供應	供應時間	供應地點	供應人數	供應金額	供應備註
3/1	週三	味島香鬆飯	普羅旺斯燻雞 雞肉/蔥	小魚炒干片 豆干片、小魚干/炒	醬煮馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	海茸豆腐湯 豆腐、海帶芽		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
3/2	週四	糙米飯	照燒豚肉 豬肉、洋葱/煮	清炒甜條 小黃瓜、甜不辣/煮	銀芽肉絲 豆芽菜、肉絲/炒	有機蔬菜	香菇米苔目 米苔目、香菇		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
3/3	週五	香甜白飯	脆皮雞翅*1 雞翅/炸	哨子豆腐 豆腐、絞肉/煮	蒜味花菜 青花菜、蒜/煮	有機蔬菜	養生蔬菜湯 高麗菜、鮮菇		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
3/6	週一	芝麻飯	蔥燒雞 雞肉、青蔥/煮	日式大根煮 白蘿蔔、丸子、玉米段/煮	海結泡腐 海帶結、泡腐/煮	產履蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	產履豆漿	6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
3/7	週二	香甜白飯	紅燒控肉 豬肉、結頭菜/煮	翠炒肉絲 芹菜、肉絲/炒	佛跳牆 白菜、豆皮、蝦米/煮	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
3/8	週三	香甜白飯	白醬魚丁 石斑魚、洋葱/煮	蒜香大黑乾 大黑干、蒜/煮	打拋四季豆 四季豆、絞肉、番茄/炒	季節蔬菜	雪花菇菇湯 蔬菜、鮮菇	豆漿	6.4	2.4	2	2.4	786	✓
3/9	週四	麥片飯	干丁肉燥 豆乾丁、絞肉/煮	星州寬粉 寬粉、鮮菇/煮	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
3/10	週五	夜市炒麵	酥脆豬排*1 豬排/炸	總匯烘蛋 蛋、洋葱、芋頭、香菇/炒	蔥爆黑輪 黑輪、洋葱/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
3/13	週一	香甜地瓜飯	紅燒雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	鐵板豆腐 豆腐、木耳/煮	肉燥豆芽 豆芽菜、絞肉/炒	產履蔬菜	昆布湯 海苔、結頭菜		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
3/14	週二	香甜白飯	回鍋炒豬 肉片、洋葱/炒	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	鮮肉炒脆薯 刈毫、肉絲、芹菜/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚干	鮮奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
3/15	週三	香甜白飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/煮	招牌滷味 米飯、甜條、杏鮑菇/煮	木須蒲瓜 蒲瓜、木耳/煮	季節蔬菜	鮮筍湯 筍子、薑		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
3/16	週四	Q彈薏仁飯	蔥燒豬排*1 豬排/燒	田園玉米 玉米粒、白蘿蔔/炒	奶香白醬薯塊 洋葱、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
3/17	週五	香甜白飯	檸檬炸雞排*1 雞排/炸	豆干炒肉絲 豆干、肉絲/炒	鮮彩花菜 花椰菜、黃椒/煮	有機蔬菜	羅宋湯 高麗菜、薯		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
3/20	週一	高鈣芝麻飯	蒜香豬排*1 豬排/燒	冰糖豆干 豆干、冰糖/煮	什錦燴肉羹 冬瓜、肉羹/煮	產履蔬菜	元氣蔬菜湯 鮮菇、紅蘿蔔/煮		6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
3/21	週二	香甜白飯	奶油鐵板肉柳 肉柳、洋葱、奶油/煮	番茄豆腐 番茄、豆腐/煮	鮮筍炒肉 筍子、肉片/炒	有機蔬菜	薑絲海茸湯 海帶芽、薑	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
3/22	週三	香甜白飯	糖醋石斑魚 石斑魚、地瓜/煮	茶碗蒸 蛋、鮮菇/蒸	黃瓜燴肉片 大黃瓜、豬肉/煮	季節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	豆漿	6.3	2.4	2	2.4	779	✓
3/23	週四	養生燕麥飯	京醬麵腸 麵腸/煮	蔥爆豆干丁 豆干丁、青蔥/煮	蝦香高麗 高麗菜、蝦米/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇/煮	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
3/24	週五	沙茶肉絲炒麵	香滷雞翅*1 虱目魚排/炸	飲豆黑輪 四季豆、黑輪/煮	金茸白菜 白菜、金針菇/煮	有機蔬菜	燒仙草 紅豆、綠豆、花豆		6.4	2.3	2	2.5	788	✓
3/25	週六	香甜白飯	麵輪燒肉 豬肉、麵輪/煮	芝士歐姆蛋 蛋、洋葱、乳酪/炒	蘿蔔燒豆皮 蘿蔔、豆皮/煮	產履蔬菜	三絲湯 木耳、紅蘿蔔、筍		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
3/27	週一	五穀飯	鐵路大排*1 豬排/燒	甜瓜肉燥 絞肉、冬瓜/煮	茄汁甜條 甜不辣、洋葱/炒	產履蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
3/28	週二	香甜白飯	照燒雞排*1 雞排/燒	香蔥炒蛋 蛋、洋葱/炒	黑椒豆芽 豆芽菜、肉絲/炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜、白蘿蔔	鮮奶	6.3	2.3	2	2.5	782	✓
3/29	週三	香甜白飯	泡腐燒雞 雞肉、泡腐/煮	玉米雞茸 玉米粒、雞肉/煮	鮮瓜佛手瓜 佛手瓜、鮮菇/煮	季節蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、高麗、瑤柱		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
3/30	週四	黃金小米飯	和風豚肉丼 豬肉、洋葱/煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔/煮	鮮蔬冬粉 鮮菇、冬粉/煮	有機蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇		6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
3/31	週五	香甜白飯	番茄嫩雞 雞肉、番茄/煮	三杯豆干 大黑乾、九層塔/炒	結菜炒肉片 結頭菜、豬肉/炒	有機蔬菜	海茸蛋花湯 海帶芽、蛋		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麸質之穀物，不適合對其過敏體質者食用」。