

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀類 穀類 (份)	豆魚肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (大卡)	三章 10
3/1	五	香Q米飯 白米/煮	咖哩雞丁 雞丁(C).洋芋(Q)/煮	客家小炒 豆干片,肉絲(Q)/炒	越南河粉 寬冬粉,絞肉(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	冬瓜姑姑湯 冬瓜(Q),香菇(Q)	5	2.1	1.7	2			640	V
3/4 豆奶	一	香Q米飯 白米/煮	蘑菇肉片 肉片(Q),蘑菇/燒	彩椒素雞 彩椒(Q),素雞/炒	玉米毛豆 玉米粒(C).毛豆(T)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	結頭大骨湯 結頭菜(Q),大骨	5.1	2.2	1.8	2.1			662	V
3/5	二	糙米飯 白米,糙米/煮	夜市湯翅 雞翅(C)/炸	家常豆腐 豆腐,木耳(Q)竹筍(Q)/燒	胡瓜花片 胡瓜(Q),肉片(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	竹筍大骨湯 竹筍(Q),大骨	5	2.2	1.7	2.3			661	V
3/6	三	什錦炒飯 白米,高麗菜(O),肉絲(Q),洋蔥(O)/炒	鐵板肉絲 肉絲(Q),洋蔥(O)/燒	蘿蔔總匯 蘿蔔(Q),麵輪/燒	桂筍肉絲 桂竹筍,肉絲(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	玉米濃湯 玉米粒(C),三色丁(C)	4.8	2.1	1.7	2.1			631	V
3/7	四	薏仁飯 白米,薏仁/煮	椒鹽魚丁 魚丁(Q)/炸	沙嗲油腐 油豆腐/燒	打拋肉 絞肉(Q),毛豆(T),九層塔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	海芽味噌湯 海帶芽,豆腐	5	2.4	1.7	2.2			672	V
3/8	五	香Q米飯 白米/煮	海結燒雞 雞丁(C),海帶結/燒	番茄炒蛋 番茄(Q),雞蛋(Q)/炒	西芹甜條 甜條(Q),芹菜(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	綠豆麥片湯 綠豆,燕麥片	5	2.3	1.9	2.3			674	V
3/11	一	香Q米飯 白米/煮	香干控肉 肉丁(Q),豆干/燒	螞蟻上樹 高麗菜(O),冬粉,絞肉(Q)/炒	大瓜香菇 胡瓜(Q),香菇(Q)/煮	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	木須三絲湯 木耳(O),肉絲(O),紅蘿蔔(O)	5	2.3	1.8	2.1			662	V
3/12	二	糙米飯 白米,糙米/煮	香蒜雞排 雞排(C)/滷	花瓜肉末 絞肉(Q),花瓜/滷	咖哩洋芋 洋芋(Q),紅蘿蔔(Q)/煮	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	蘿蔔香菇湯 蘿蔔(Q),香菇(Q)	4.9	2.3	1.9	2			653	V
3/13	三	義大利麵 白麵,三色丁(C),洋蔥(Q),絞肉(Q)/煮	日式豬排 豬排(Q)/滷	沙茶麵腸 麵腸/炒	義大利麵肉醬 三色丁(Q),絞肉(Q)/煮	季節蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	白菜肉羹湯 大白菜(Q),肉羹(C)	4.9	2.1	2	2.1			645	V
3/14 蔬食日	四	蕎麥飯 白米,蕎麥/煮	紅燒雞丁 雞丁(C),蘿蔔(Q)/燒	日式蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	滷味豆干 大溪豆干,海帶結/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	冬瓜大骨湯 冬瓜(Q),大骨	5.1	2.2	1.8	2.2			666	V
3/15	五	香Q米飯 白米/煮	虱目魚排 魚排(C)/炸	田園三色 玉米粒(C),毛豆(T),三色丁(C)/煮	香干筍丁 竹筍(Q),絞肉(Q),豆干/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	大瓜姑姑湯 胡瓜(Q),金針菇(Q)	5.2	2.2	1.7	2.3			675	V
3/18	一	香Q米飯 白米/煮	印度咖哩雞 雞丁(C),洋芋(Q)/煮	蜜汁豆干 豆干/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥(Q),雞蛋(Q)/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	結頭香菇湯 結頭菜(Q),香菇(Q)	4.9	2.5	1.9	2.1			673	V
3/19	二	糙米飯 白米,糙米/煮	蔥爆肉絲 肉絲(Q)/燒	白菜年糕 大白菜(C),年糕條/炒	椒鹽甜條 甜條(Q)/炸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	味噌小魚乾湯 海帶芽,小魚乾,豆腐	5	2.2	1.9	2			653	V
3/20	三	肉絲蛋炒飯 白米,蛋(O),肉絲(Q),洋蔥(O)/炒	香蒜鳳翅 雞翅(C)/燒	冬瓜香菇 冬瓜(Q),香菇(Q)/煮	沙茶素雞 素雞/炒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	關東煮 油豆腐,黑輪(C),蘿蔔(O)	5.1	2.2	1.7	2.2			664	V
3/21	四	燕麥飯 白米,燕麥/煮	糖醋魚丁 魚丁(Q)/燒	蘿蔔燒肉 蘿蔔(Q),肉丁(Q)/燒	紅燒豆腐 豆腐/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	竹筍大骨湯 竹筍(Q),大骨	5.1	2.3	1.8	2.3			678	V
3/22	五	香Q米飯 白米/煮	古早味大排 肉排(Q)/燒	黃瓜杏鮑菇 大黃瓜(Q),杏鮑菇(Q)/燒	西紅柿炒蛋 番茄(Q),雞蛋(Q)/炒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	5	2.3	1.9	2.1			665	V
3/25	一	香Q米飯 白米/煮	三杯雞丁 雞丁(C),豆干/燒	洋芋玉米 洋芋(Q),玉米粒(C)/炒	蔬菜粉絲 高麗菜(Q),冬粉/炒	產銷履歷蔬菜 青菜(T)/燙,炒	蘿蔔大骨湯 蘿蔔(Q),大骨	5	2.3	1.9	2.2			669	V
3/26	二	小米飯 白米,小米/煮	彩椒肉片 甜椒(O),肉片(Q)/燒	高麗干片 高麗菜(Q),豆干片/炒	胡瓜香菇 胡瓜(Q),香菇(Q)/燒	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋(Q)	4.9	2.3	1.7	2			648	V
3/27	三	酢醬麵 碎豆干,絞肉(Q)/燒	蠔汁雞排 雞排(C)/燒	客家燜筍 竹筍(Q)/燒	古早味酢醬 碎豆干,絞肉(Q)/燒	季節蔬菜 青菜(Q)/燙,炒	魷魚羹湯 魷魚羹(C)	5	2.2	1.7	2.3			661	V
3/28 蔬食日	四	糙米飯 白米,糙米/煮	花枝魚排 花枝魚排(C)/炸	泰式打拋肉 絞肉(Q),毛豆(T),九層塔(Q)/煮	海結香干 豆干,海帶結/滷	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q),薏仁	4.8	2.3	1.9	2.2			655	V
3/29	五	香Q米飯 白米/煮	鐵板豬柳 肉絲(Q),洋蔥(O)/燒	蘿蔔黑輪 蘿蔔(Q),黑輪(C)/燒	原味蒸蛋 雞蛋(Q)/蒸	有機蔬菜 有機蔬菜(O)/燙,炒	木須三絲湯 木耳(O),肉絲(O),紅蘿蔔(O)	4.9	2.3	1.7	2.1			653	V

三章一Q: 臺灣有機農產品(O)、CAS台灣優良農產品(C)、生產追溯QRcode(Q)、產銷履歷農產品(T)

本產品含有魚類、蛋、麩質之穀物、牛奶等，不適合對其過敏體質者食用

本公司肉品來源一律使用國產豬肉