

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全餐 總分	豆類 分數	蔬菜 分數	肉類 分數	熱量
3/2	一	白飯	家常滷肉 蘿蔔豬肉<滷>	塔香豆干 非基改豆干杏鮑菇九層塔<燒>	黑胡椒豆芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 蒜香麵線湯 麵線蔬菜	水果 4.7	2.4	2.4	2.3	733
3/3	二	鐵板麵	滷蛋 去殼雞蛋<滷>	芋泥包 芋泥包<蒸>	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	五穀飯	蒜味豬排 豬排<燒>	珍珠丸x2 珍珠丸<蒸>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 大滷清湯 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 紅蘿蔔雞蛋<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	蔥燒豬排 豬排<燒>	冬瓜魚丁 冬瓜水鯊魚<煮>	蔬炒冬粉 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	蕃茄 義大利麵	雞米花 雞胸塊<炸>	地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	有機 玉米湯 非基改玉米雞蛋	水果 4.6	2.3	2.4	2.5	727
3/11	三	芝麻飯	洋蔥肉片 洋蔥豬肉<炒>	干絲海絲 非基改干絲海帶絲<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	白飯	菲力雞排 雞排<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	蒜香花椰菜 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	咖哩豬 豬肉蔬菜洋芋<燴>	雞肉球 雞肉球<煮>	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	肉絲炒飯	烤雞腿 雞腿<烤>	福州丸 福州丸<煮>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<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	五穀飯	芝麻豬柳 豬肉<烤>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	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 雞胸塊蔬菜<燒>	筍香肉絲 竹筍豬肉<炒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 麻油雞湯 帶骨雞塊	4.5	2.2	2.4	2.3	704
3/19	四	白飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<燒>	銀芽雞絲 豆芽菜雞肉蔬菜<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果 4.6	2.4	2.4	2.5	675
3/20	五	紫米飯	炸雞排 雞排<炸>	玉米肉蓉 非基改玉米蔬菜絞肉<煮>	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	芝麻飯	滷排骨 排骨<滷>	鵪鶉蛋油豆腐 非基改油豆腐鵪鶉蛋<滷>	蘿蔔香菇煮 蘿蔔香菇<煮>	綠蔬 洋芋湯 洋芋雞蛋	保久乳 4.6	2.3	2.4	2.4	723
3/24	二	胚芽飯	壽喜燒豬肉 豬肉洋蔥<燒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	菇炒花椰 花椰菜菇<炒>	有機 酸辣清湯 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>	田園咖哩 洋芋蔬菜<燴>	蔬炒冬粉 冬粉蔬菜<炒>	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	柳葉魚 柳葉魚<炸>	炒三鮮 蔬菜豬肉魷魚花枝<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 翅小腿<炸>	絞肉豆腐 非基改豆腐豬肉<燒>	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>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	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