



日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂 類	熱量	
3/2	一	白飯	雙菇燒豆包 菇非基改豆包<燒>	酸絲金針菇 金針菇酸菜<煮>	海結花生 海帶結花生<煮>	綠蔬 蔬菜	蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐	水果	4.7	2.4	2.3	2.7	688
3/3	二	鐵板麵	大根蘿蔔滷 蘿蔔<滷>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	糖醋烤魷 非基改烤魷<燒>	綠蔬 蔬菜	味噌湯 海帶芽	保久乳	4.7	2.5	2.3	2.9	705
3/4	三	胚芽飯	芋頭素雞丁 芋頭非基改素雞<燒>	樹子苦瓜炒 苦瓜樹子<炒>	脆炒蘆筍 蘆筍<炒>	綠蔬 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔		4.6	2.5	2.3	3.0	702
3/5	四	五穀飯	什錦滷素肚 素肚<滷>	咖哩粉絲 冬粉蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜<炒>	綠蔬 蔬菜	大滷湯 蔬菜	水果	4.6	2.4	2.4	2.9	693
3/6	五	麥片飯	椒鹽素腸 非基改素麵腸<燒>	大瓜燴素蝦 大黃瓜素蝦仁<炒>	鳳梨炒木耳 鳳梨木耳<煮>	綠蔬 蔬菜	蕃茄豆腐湯 非基改豆腐蕃茄		4.6	2.4	2.4	2.9	693
3/9	一	紫米飯	素雞排 素雞排<燒>	蘿蔔滷香菇 蘿蔔香菇<滷>	彩椒玉米筍 彩椒玉米筍<炒>	綠蔬 蔬菜	香菇榨菜湯 榨菜香菇	牛奶	4.6	2.3	2.3	2.8	678
3/10	二	芝麻飯	五香豆包 非基改豆包<滷>	塔香海根 海帶根九層塔<煮>	洋芋三絲 洋芋紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽薑	水果	4.6	2.3	2.3	2.8	678
3/11	三	白飯	梅干苦瓜 梅干菜苦瓜<煮>	芹香干絲 芹菜非基改干絲<煮>	黑胡椒玉米 非基改玉米蔬菜<煮>	綠蔬 蔬菜	沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.6	2.5	2.5	2.7	694
3/12	四	白飯	三角油腐 非基改油豆腐<滷>	香菇瓠瓜 香菇瓠瓜<煮>	筍干朴菜 筍干朴菜<煮>	綠蔬 蔬菜	玉米湯 非基改玉米	水果	4.6	2.5	2.3	2.8	693
3/13	五	雜糧飯	炸香菇 香菇<炸>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	羅勒茄子 羅勒茄子<煮>	綠蔬 蔬菜	竹筍湯 竹筍		4.7	2.5	2.5	2.7	701
3/16	一	炒飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	大瓜三鮮 大黃瓜紅蘿蔔木耳<煮>	綠蔬 蔬菜	南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.6	2.3	2.3	2.8	678
3/17	二	五穀飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	豆芽三絲 豆芽菜紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 蔬菜	海帶結燉湯 海帶結	優酪乳	4.6	2.3	2.4	2.8	681
3/18	三	糙米飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	芝麻海結 芝麻海結<煮>	素炒蒼蠅頭 蔬菜非基改豆干<炒>	綠蔬 蔬菜	薏苡仁煲湯 洋薏仁		4.7	2.3	2.4	2.8	688
3/19	四	白飯	八角冬瓜 八角冬瓜<煮>	麻婆豆腐 非基改豆腐<燴>	咖哩地瓜 地瓜洋芋蔬菜<燴>	綠蔬 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.5	2.2	2.4	2.9	671
3/20	五	紫米飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	乾煸四季豆 四季豆<燒>	沙茶冬粉 冬粉蔬菜<煮>	綠蔬 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜		4.6	2.4	2.4	2.7	684
3/23	一	芝麻飯	豆沙包 豆沙包<蒸>	素炒食蔬 彩椒蔬菜<炒>	椒鹽豆干 非基改豆干<燒>	綠蔬 蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	保久乳	4.5	2.3	2.2	2.9	673
3/24	二	胚芽飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇<燒>	清蒸南瓜 南瓜<蒸>	蘆筍香菇 蘆筍香菇<煮>	綠蔬 蔬菜	洋芋湯 洋芋	水果	4.5	2.2	2.4	2.8	666
3/25	三	白飯	糖醋豆包 非基改豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜非基改素雞<炒>	豆豉苦瓜 豆豉苦瓜<燒>	綠蔬 蔬菜	玉米段湯 玉米段		4.6	2.3	2.4	2.8	681
3/26	四	麥片飯	炸什錦 蔬菜<炸>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	筍白筍香菇 筍白筍香菇<炒>	綠蔬 蔬菜	紫菜湯 紫菜	水果	4.5	2.3	2.4	2.7	669
3/27	五	炒麵	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 非基改豆干菇<燒>	薑味海絲 薑海絲<煮>	綠蔬 蔬菜	麻油鮑菇湯 杏鮑菇		4.7	2.3	2.4	2.8	688
3/30	一	白飯	玉米餅 玉米餅<炸>	宮保凍豆腐 非基改凍豆腐<燒>	五味茄子 茄子<燒>	綠蔬 蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包洋芋	水果	4.6	2.3	2.4	2.8	681
3/31	二	白飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄非基改豆腐<燴>	綠蔬 蔬菜	味噌湯 海帶芽	保久乳	4.6	2.3	2.4	2.8	681