



好鮮營養午餐

楊明國中 111年3月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全蛋 和糖類 (份)	豆腐 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	營養 10
3/1	二	香Q白飯	印度咖哩豬肉 豬肉, 洋芋, 洋蔥/煮	客家小炒 豆干片, 肉絲, 芹/炒	白菜滷 大白菜, 菇類, 紅蘿蔔, 木耳/滷	有機蔬菜	青木瓜燉雞湯 青木瓜, 雞肉	6.4	2.6	2.2	2.2		842	V
3/2	三	滷肉飯	芝麻烤眼排 眼排/烤	起司玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 起司/炒	蘿蔔燒海結 蘿蔔, 海帶結, 紅蘿蔔/燒	季節蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜, 肉絲	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/3	四	糙米飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍干/滷	芹香甜不辣條 甜條, 芹菜/炒	鮮菇冬瓜 冬瓜, 菇類, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	雙菇玉米蛋花湯 玉米, 菇類, 雞蛋	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
3/4	五	香Q白飯	香蔥豆豉雞 雞肉, 豆豉/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/煮	木耳脆薯絲 豆腐, 木耳, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 奶茶, 珍珠	6.7	2.5	2	?		842	V
3/5	六	奶油白醬 義大利麵 親聯日	芝麻烤雞腿 雞腿/烤	鍋貼+可樂餅 鍋貼, 可樂餅/炸	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 海帶芽, 味噌, 玉米粒	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/8	二	香Q白飯	黑胡椒魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	冬瓜肉茸 冬瓜, 絞肉/煮	鐵板銀芽 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	三絲鮮肉湯 筍絲, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.6	2.2	2.2		842	V
3/9	三	海苔香鬆飯	梅干扣肉 豬肉, 梅干, 麵粉/燒	麥克雞塊*2 雞塊/炸	奶香菇菇花椰 花椰菜, 菇類/煮	季節蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔, 肉片	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/10	四	黑芝麻飯	御膳大排 豬排/燒	台式炒蛋 雞蛋, 碎菜脯/炒	四季豆炒豆包 四季豆, 豆包, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 時蔬	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
3/11	五	胚芽飯	蜜燒眼排 眼排/燒	田園時蔬 玉米, 豆莢, 紅蘿蔔/煮	沙茶粉絲 冬粉, 絞肉, 時蔬/炒	有機蔬菜	綠豆珍珠湯 綠豆, 珍珠	6.7	2.5	2	?		842	V
3/14	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽/煮	脆炒鮮蒲 蒲瓜, 紅蘿蔔/炒	油腐燒肉茸 油豆腐, 絞肉/燒	產銷履歷蔬菜	針菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	6.6	2.5	2.5	?		847	V
3/15	二	薏仁飯	京都豬排 豬排/燒	蘿蔔煮 蘿蔔, 菇類, 紅蘿蔔/煮	泰式打拋肉 絞肉, 干丁, 洋蔥/煮	有機蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜, 金針菇, 紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	2.2		842	V
3/16	三	日式烏龍麵	美式炸雞 雞肉/炸	時蔬滷味 花椰, 黑輪, 豆皮/滷	肉燥萵苣 萵苣, 肉燥/燙	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/17	四	香Q白飯	茄汁豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	筍丁肉燥 竹筍丁, 絞肉/燒	海帶雙色 海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
3/18	五	糙米飯	宮保雞丁 雞肉, 時蔬/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	有機蔬菜	綜合燒仙草 仙草汁, 地瓜, 紅豆, QQ	6.7	2.5	2	?		842	V
3/21	一	香Q白飯	薑汁豚肉燒 豬肉, 洋蔥/燒	泡菜年糕 泡菜, 年糕/煮	芋香玉米 玉米粒, 芋頭, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/22	二	紅藜胚芽飯	五香滷眼排 眼排/燒	西芹炒豆干 西芹, 豆干片, 紅蘿蔔/炒	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇/煮	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.6	2.2	2.2		842	V
3/23	三	蔥油雞肉飯	蒲燒鯛魚 鯛魚片/燒	塔香海茸 海茸, 九層塔/煮	和風壽喜燒 豆腐, 白菜, 菇類, 木耳/燒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋, 玉米	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/24	四	五穀飯	菲力豬排 豬排/燒	香甜高麗肉片 高麗菜, 肉片, 紅蘿蔔/炒	茄汁洋芋 洋芋, 毛豆/煮	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜, 肉片	6.4	2.5	2	?	水果	881	V
3/25	五	香Q白飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	日式蒸蛋 雞蛋/蒸	傳奇滷味 黑輪, 杏鮑菇, 蘿蔔/滷	有機蔬菜	紅豆撞奶 紅豆, 奶粉	6.7	2.5	2	?	黃豆 奶	842	V
3/28	一	小米飯	玫瑰油雞排 雞排/滷	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉/燒	時蔬寬粉 寬粉, 時蔬, 絞肉, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/29	二	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/燒	筍香燒肉茸 竹筍, 絞肉, 絞肉/煮	奶香花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, 肉片	6.4	2.6	2.2	2.2		842	V
3/30	三	招牌油飯	麻油雞 雞肉, 時蔬/煮	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/滷	有機回鍋	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.6	2.5	2	2.2		844	V
3/31	四	香Q白飯	糖醋魚丁 鱈魚丁, 洋蔥/燒	洋芋炒蛋 洋芋, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	關東煮 蘿蔔, 黑輪, 菇類/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 結頭菜, 肉片, 金針菇	6.4	2.5	2	?	水果	881	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月 炸物(淡黃色): 4次、加工品(淡綠色): 6次、勾芡類(淡藍色): 2次
3/30回購有機蔬菜

營養師:王愛惠、徐毓晏

電話:02-27011551

鮮口味美味午餐

楊明國中111年3月菜單

總供天數:23天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀類	魚類	蛋類	豆類	奶類	油脂	三級
3/1	週二	燕麥飯	韓式蜜汁燒肉 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	打拋油豆腐 <small>油豆腐、絞肉、番茄/煮</small>	翠綠什錦 <small>芹菜、秀珍菇、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜</small>	6.7	2.6	2.4	2.5	834	✓	
3/2	週三	主廚什錦炒飯	五味燴雞 <small>雞肉、蔥、薑、蒜/燴</small>	鮮蔬炒肉 <small>筍片、豬肉、木耳/炒</small>	繽紛珍珠 <small>玉米粒、豆薯、紅蘿蔔/炒</small>	季節蔬菜	金菇蛋花湯 <small>金針菇、蛋</small>	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
3/3	週四	養生紫米飯	特選豬里肌 <small>豬排/燒</small>	客家小炒 <small>豆干、芹菜、肉絲/炒</small>	冬瓜百匯 <small>冬瓜、香菇/煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜、豆皮</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
3/4	週五	香甜白飯	茄汁魚 <small>魚肉、番茄/煮</small>	芝士歐姆蛋 <small>蛋、乳酪、紅蘿蔔/炒</small>	彩繪豆芽 <small>豆芽菜、香菇、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	波霸奶茶 <small>珍珠、奶粉</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
3/5	週六	金瓜米粉	燒烤雞腿 <small>雞腿/燒</small>	蜜汁滷味 <small>黑豆干、甜不辣、百頁/煮</small>	金苜白菜 <small>白菜、金針菇、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	鮮瓜魚丸湯 <small>大黃瓜、魚丸</small>	6.6	2.5	2.5	2.6	832	✓	
3/7	週一	~親職教育日補休~												
3/8	週二	香甜白飯	醬燒大排 <small>豬排/燒</small>	蘿蔔黑輪 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪/煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜/煮</small>	有機蔬菜	三絲湯 <small>筍絲、木耳、紅蘿蔔</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
3/9	週三	美白薏仁飯	白鑽蜜汁雞 <small>雞肉、白芝麻/煮</small>	塔香燒豆干 <small>豆干、九層塔/燒</small>	翠瓜肉片 <small>小黃瓜、豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	季節蔬菜	豆腐蛋花湯 <small>豆腐、蛋</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
3/10	週四	胚芽飯	薑汁燒肉片 <small>豬肉、薑/煮</small>	豆薯炒肉絲 <small>豆薯、豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	高麗炒油片 <small>高麗菜、油片絲/炒</small>	有機蔬菜	古早味米粉湯 <small>米粉、豆芽菜、芹菜</small>	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
3/11	週五	鮮味招牌炒飯	破棒炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	芹香金苜 <small>芹菜、金針菇/炒</small>	有機蔬菜	綜合燒仙草 <small>紅豆、綠豆、花豆、仙草</small>	6.7	2.6	2.3	2.6	839	✓	
3/14	週一	高鈣芝麻飯	暖手麻油雞 <small>雞肉、薑/煮</small>	豆瓣玉米肉末 <small>玉米粒、豬肉、紅蘿蔔/炒</small>	雲耳黃瓜 <small>黃瓜、木耳/煮</small>	產腹蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐、筍絲、木耳</small>	6.6	2.5	2.3	2.4	812	✓	
3/15	週二	香甜白飯	日式豚肉丼 <small>豬肉、洋蔥/煮</small>	菜脯蛋 <small>蛋、菜脯/炒</small>	巧達洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔、洋蔥/煮</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌</small>	6.6	2.5	2.4	2.6	830	✓	
3/16	週三	養生紫米飯	黑蜜里肌排 <small>豬排/燒</small>	番茄豆腐 <small>豆腐、番茄、青蔥/煮</small>	蒜味四季豆 <small>四季豆、紅蘿蔔、蒜/炒</small>	季節蔬菜	玉米海結湯 <small>玉米粒、海帶結</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
3/17	週四	五穀飯	鹹冬瓜魚丁 <small>魚肉、鹹冬瓜/煮</small>	頂級佛跳牆 <small>白菜、豆皮、筍乾/煮</small>	蔥爆豆苳 <small>豆芽菜、香菇、紅蘿蔔、蔥/炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
3/18	週五	巷仔擔仔麵	醬燒雞排 <small>雞排/燒</small>	冰糖大黑干 <small>大黑干、冰糖/煮</small>	蒲瓜肉片 <small>蒲瓜、豬肉、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	濃情可可西米露 <small>西谷米、可可粉</small>	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	
3/21	週一	黃金小米飯	熱炒三杯雞 <small>雞肉、九層塔/煮</small>	糖醋油豆腐 <small>油豆腐、鳳梨、木耳/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、白干絲、紅蘿蔔/炒</small>	產腹蔬菜	雪白菇菇湯 <small>白菜、金針菇</small>	6.5	2.6	2.6	2.6	832	✓	
3/22	週二	香甜白飯	台式滷豬腳 <small>豬肉/滷</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄/炒</small>	肉燥高麗菜 <small>高麗菜、絞肉、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	鮮瓜肉絲湯 <small>黃瓜、豬肉</small>	6.5	2.6	2.3	2.6	825	✓	
3/23	週三	海苔香鬆拌飯	左宗棠雞 <small>雞肉、洋蔥/煮</small>	甜醬一番煮 <small>白蘿蔔、丸子、玉米粒/煮</small>	小瓜鮮菇 <small>小黃瓜、鮮菇/煮</small>	季節蔬菜	柴魚昆布湯 <small>海帶芽、柴魚</small>	6.6	2.6	2.6	2.5	832	✓	
3/24	週四	糙米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉、豆芽菜、蒜/煮</small>	筍茸肉末 <small>筍茸、絞肉/煮</small>	翠綠炒甜條 <small>芹、甜條/炒</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>	6.5	2.5	2.5	2.6	825	✓	
3/25	週五	上野烤肉飯	豆醬蒸豆腐 <small>豆腐、薑/蒸</small>	韓式雜菜冬粉 <small>大白菜、冬粉、紅蘿蔔/煮</small>	奶香花椰 <small>花椰菜、奶油/煮</small>	有機蔬菜	地瓜甜湯 <small>地瓜、薑</small>	6.5	2.4	2.5	2.6	821	✓	
3/28	週一	美白薏仁飯	阿嬤瓜仔雞 <small>雞肉、花瓜/煮</small>	沙茶干丁玉米 <small>玉米粒、豆干丁、紅蘿蔔/煮</small>	海結車輪圈 <small>海帶結、麵輪/煮</small>	產腹蔬菜	豆薯蛋花湯 <small>豆薯、蛋</small>	6.6	2.5	2.5	2.6	832	✓	
3/29	週二	香甜白飯	京醬肉絲 <small>豬肉、青蔥/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥/炒</small>	豆皮燒冬瓜 <small>冬瓜、豆皮、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	薑絲海苔湯 <small>海帶芽、薑</small>	6.5	2.6	2.5	2.6	830	✓	
3/30	週三	高鈣芝麻飯	五香滷雞排 <small>雞排/滷</small>	脆皮蒜茸豆腐 <small>豆腐、蒜/燴</small>	韭香豆苳菜 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜、豬肉</small>	6.6	2.6	2.5	2.5	829	✓	
3/31	週四	懷舊番薯飯	塔香豬肉 <small>豬肉、洋蔥、九層塔/煮</small>	辣炒年糕 <small>年糕、泡菜、白菜/炒</small>	敏豆肉絲 <small>敏豆、豬肉/煮</small>	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 <small>高麗菜、金針菇</small>	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	

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

「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物,不適合對其過敏體質者食用」。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。

本月 炸物(黃色):1次、加工品(綠色):5次、勾芡類(藍色):1次

鮮口味有限公司 110年3月份營養午餐(素食)菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	日卡	熱能	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	鉀	
3/1	週二	燕麥飯	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、香菇/煮	豆瓣炒桂筍 桂筍、薑絲/煮	青椒炒蛋 青椒、蛋/炒	有機蔬菜 芹菜、白蘿蔔	芹香蘿蔔湯	5.5	2.5	1.9	2.5	733				
3/2	週三	味島香鬆飯	清炒時蔬 馬鈴薯、青花菜/炒	煮香冬瓜燻 冬瓜油、麵筋、紅蘿蔔/煮	香芹炒油片 芹菜、油片絲、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆	5.5	2.5	2	2.5	721				
3/3	週四	番茄義大利麵	煮雲菜捲 雲菜捲/煮	海苔炒蛋 蛋、海帶芽、紅蘿蔔/炒	三杯素雞 素雞、杏鮑菇、九層塔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、豆皮	水果	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/4	週五	香甜白飯	回鍋豆干 豆干、高麗菜、紅蘿蔔/炒	蛋香白菜 白菜、蛋/煮	翠綠鮮菇 小瓜、鮮菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	豆漿	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/5	週六	金瓜米粉	彩椒鮑菇 杏鮑菇、彩椒/煮	蜜汁滷味 黑乾、素雞、素甜不辣/煮	煮蚵仔捲 蚵仔捲/炸	有機蔬菜	鮮瓜湯 大黃瓜	5.5	2.5	2	2.5	721				
3/7	週一	~親職教育日補休~														
3/8	週二	黃金小米飯	菜脯蛋 蛋、菜脯/炒	腐皮炒高麗 高麗菜、腐皮、紅蘿蔔/炒	紅仁花椰 花椰菜、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	三絲湯 筍絲、紅蘿蔔、木耳	5.5	2.5	1.9	2.5	733				
3/9	週三	美白薏仁飯	芝麻大黑乾 大黑乾、芝麻/煮	關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、素丸/煮	季豆珍菇 季豆、秀珍菇/煮	季節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	5.5	2.5	2	2.5	721				
3/10	週四	煮火腿炒飯	滷蛋 蛋、紅茶包/滷	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、木耳/煮	鮮菇燴山藥 鮮菇、山藥/煮	有機蔬菜	古早味米粉湯 米粉、豆芽菜、芹菜	水果	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/11	週五	香甜白飯	三杯魚豆腐 魚豆腐、紅蘿蔔、九層塔/煮	彩椒玉筍 彩椒、玉米筍/炒	白干三絲 豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白菜湯 白菜、紅蘿蔔、木耳	豆漿	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/14	週一	高鈣芝麻飯	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	香菇冬瓜燻 冬瓜、香菇、紅蘿蔔/煮	鳳梨炒木耳 鳳梨、木耳/炒	產履蔬菜	港式酸辣湯 豆腐、木耳、蛋	5.4	2.5	2	2.5	728				
3/15	週二	麥片飯	三杯菇麵腸 杏鮑菇、麵腸、九層塔/煮	金沙南瓜 南瓜、鹹蛋/煮	香菇炒芥藍 芥藍、香菇/炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐	5.5	2.5	1.9	2.5	733				
3/16	週三	養生紫米飯	醬燒素肚 素肚/煮	青椒炒干片 豆干片、青椒/炒	彩繪脆薯絲 刈薯、紅蘿蔔、木耳/炒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	3.3	2.5	2	2.5	721				
3/17	週四	煮香炒烏龍麵	糖醋天婦羅 素甜不辣/煮	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、香菇/煮	醬燒茄子 茄子、九層塔/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/18	週五	香甜白飯	干丁滷素肉 干丁、素絞肉/煮	蒲瓜炒蛋 蒲瓜、蛋/炒	酸菜筍茸 酸菜、筍茸/煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	豆漿	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/21	週一	黃金小米飯	香甜玉米炒蛋 玉米粒、蛋、毛豆仁/炒	客家小炒 豆干片、鴻喜菇、紅蘿蔔、芹菜/炒	山藥溜花椰 花椰菜、山藥/煮	產履蔬菜	雪白菇菇湯 白菜、金針菇、紅蘿蔔	5.4	2.5	2	2.5	728				
3/22	週二	胚芽米飯	小瓜素雞 小黃瓜、素雞/炒	麻婆豆腐 豆腐、木耳、素絞肉/煮	香菇炒水蓮 水蓮、香菇/炒	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜	5.5	2.5	1.9	2.5	733				
3/23	週三	海苔香鬆拌飯	木須炒蛋 木耳、蛋、紅蘿蔔/炒	泡菜寬粉 泡菜、大白菜、寬粉/煮	薑絲麵腸 麵腸、薑/煮	季節蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆、薏仁	5.5	2.5	2	2.5	721				
3/24	週四	鮮味炒飯	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	鐵板豆腐燒 油腐、香菇、筍片/煮	椒式三姊妹 彩椒/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、蛋、紅蘿蔔	水果	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/25	週五	香甜白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	左宗棠菇 杏鮑菇、四分干、紅椒/煮	高麗炒油片 高麗菜、油片絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	豆漿	5.5	2.5	2	2.5	721			
3/28	週一	美白薏仁飯	香菇素肉燥 素絞肉、香菇、豆干丁/煮	煮燒南瓜 南瓜、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	腐乳高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、腐乳/炒	產履蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋	5.4	2.5	2	2.5	728				
3/29	週二	什錦五穀飯	彩椒鮑菇 彩椒、杏鮑菇/煮	雪菜豆腸 雪菜、豆腸/煮	豆包炒三絲 豆包、豆芽菜、木耳、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	薑絲海苔湯 海帶芽、薑	5.5	2.5	1.9	2.5	733				
3/30	週三	高鈣芝麻飯	四喜烤麩 烤麩、紅蘿蔔、香菇、木耳/燒	鹹蛋苦瓜 苦瓜、鹹蛋/煮	芋頭白菜 白菜、芋頭/煮	有機蔬菜	花生綠豆湯 綠豆、花生	5.3	2.5	2	2.5	721				
3/31	週四	夏威夷炒飯	綜合滷味 黑豆乾、白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	蕃茄滑蛋 蕃茄、蛋/炒	季豆炒茄子 季豆、茄子、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔	水果	5.3	2.5	2	2.5	721			

※總供餐天數:23天

本月炸物(黃色):1次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):1次

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、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用」。