

日期		主食	主 菜	副菜		青 菜	湯	其他	全穀類 (份)	豆魚肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	熱量 (千卡)
3/1	三	古早炒米粉	三杯雞丁	客家小炒	雞塊花枝丸	清炒鮮豆	芋頭西米露	水果	7.0	3.0	2.2	3.0	905
		米粉,時蔬,豬肉	雞丁,豬血/燒	干片,豬肉/炒	雞塊,花枝丸/炸	鮮豆/炒							
3/2	四	小米飯	紅燒燉肉	海結杏鮑菇	豆皮白菜	芋頭燒	鮮瓜排骨湯		6.4	3.0	2.4	2.9	864
		白米,小米	豬肉,洋蔥/煮	海帶結,杏鮑菇/燒	豆皮,白菜/炒	芋頭/燒							
3/3	五	香Q白飯	香酥虱目魚	大鼎滷味	韓式泡菜	塔香茄子	港式酸辣湯	保久乳	6.3	3.0	2.4	3.0	861
		白米	虱目魚/炸	丸子,豆干,時蔬/煮	泡菜,高麗菜/炒	茄子/炒							
3/6	一	紫米飯	蔥燒豬排	麻婆豆腐	日式咖哩	滷海根	菌菇鮮蔬湯		6.5	3.0	2.2	2.8	861
		白米,紫米	里肌排/燒	豆腐,豬肉/燒	馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	海帶根/滷							
3/7	二	香Q白飯	鐵板魚塊	芹香三絲	芋香白菜滷	鳳梨木耳	新加坡肉骨茶		6.2	3.0	2.2	2.8	840
		白米	水鯊魚/燒	芹菜,干絲,海帶絲/炒	芋頭,白菜/煮	鳳梨,木耳/炒							
3/8	三	小當家炒飯	醇滷雞翅	結頭香菇肉片	酸菜麵腸	什錦青椒	濃情小薏仁	水果	7.0	3.0	2.2	2.8	896
		白米,蛋,豬肉/炒	雞翅/滷	結頭菜,豬肉,香菇/炒	麵腸,酸菜/燒	青椒/炒							
3/9	四	糙米飯	韓式肉片	古早味肉燥	鮮瓜肉片	滷四角豆腐	田園香菇湯		6.2	3.0	2.1	2.9	842
		白米,糙米	豬肉,泡菜/燒	碎瓜,豬肉/炒	豬肉,時瓜/煮	四角豆腐/滷							
3/10	五	香Q白飯	糖醋雞丁	蘿蔔黑輪	番茄炒蛋	海帶結	小魚昆布湯	鮮奶	6.3	3.0	2.1	2.9	849
		白米	雞丁/燒	蘿蔔,黑輪/煮	番茄,蛋/炒	海帶結/滷							
3/13	一	芝香飯	蜜汁魚排	肉燥油腐	和風白玉煮	高麗木耳	巧達濃湯		6.3	3.0	2.2	2.8	847
		白米,黑芝麻	虱目魚/燒	豬肉,油豆腐/炒	玉米,蘿蔔/煮	木耳,高麗菜/炒							
3/14	二	香Q白飯	紅醬滷雞排	干丁小炒	黃芽肉絲	薑絲冬瓜	蕪菁排骨湯		6.2	3.0	2.3	2.8	843
		白米	雞排/滷	豆干,豬肉/炒	黃豆芽,豬肉/炒	冬瓜/煮							
3/15	三	什錦炒烏龍	蠔油燒雞	酸菜豚肉	雙色花椰	芹菜豆包絲	嚼感燕麥奶茶	水果	6.8	3.0	2.2	3.0	891
		麵條,時蔬,豬肉	雞丁/燒	酸菜,豬肉/炒	花椰菜,紅蘿蔔/炒	芹菜,豆包/炒							
3/16	四	麥仁飯	佛蒙特咖哩豬	香菇肉燥	鮮彩炒蛋	金瓜米粉	雪花菇菇湯		6.8	3.0	2.0	2.9	882
		白米,大麥仁	豬肉,紅蘿蔔/煮	香菇,豬肉/炒	蛋,三色豆/炒	南瓜,米粉/炒							
3/17	五	香Q白飯	秘製香香雞	芹香素雞	木耳肉絲	家常茄子	什錦蛋花羹	豆奶	6.3	3.0	2.1	3.0	854
		白米	雞丁/炸	芹菜,素雞/炒	木耳,豬肉/炒	茄子/炒							
3/20	一	蕎麥飯	吮指烤翅	海結燒豆腐	法式白醬	鮮瓜雲耳	芹香貢丸湯		6.5	3.0	2.2	2.7	857
		白米,蕎麥	雞翅/烤	海帶結,豆腐,時蔬/燒	馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	時瓜,木耳/炒							
3/21	二	香Q白飯	普羅旺斯燉肉	敏豆肉茸	佛跳牆	干絲炒芹菜	和風味噌湯		6.2	3.0	2.3	2.7	838
		白米	豬肉,紅蘿蔔/煮	敏豆,豬肉/炒	白菜,木耳/煮	干絲,芹菜/炒							
3/22	三	美味蛋炒飯	煙燻里肌排	沙茶白玉羹	鮮蔬獅子頭	小黃瓜珍菇	紫米紅豆	水果	6.8	3.0	2.3	2.8	885
		白米,豬肉,蛋	里肌排/燒	蘿蔔,肉羹/煮	獅子頭,時蔬/燒	小黃瓜,鮮菇/炒							
3/23	四	地瓜飯	南洋咖哩雞	下飯瓜仔肉	蝦香扁蒲	高麗炒鮮耳	番茄蔬菜湯		6.2	3.0	2.3	2.8	843
		白米,地瓜	雞丁,紅蘿蔔/煮	碎瓜,豬肉,紅蘿蔔/炒	蝦米,蒲瓜/炒	高麗菜,木耳/炒							
3/24	五	香Q白飯	泡菜燒肉	干片肉絲	鮮瓜肉片菇	南瓜燒	酸辣木須湯	鮮奶	6.5	3.0	2.1	2.9	863
		白米	豬肉,泡菜/燒	豆干,豬肉/炒	時瓜,鮮菇,豬肉/炒	南瓜/燒							
3/25	六	芝香飯	酸甜魚丁	螞蟻上樹	魚香豆腐	海帶根	香菇雞湯		6.5	3.0	2.1	2.9	863
		白米,黑芝麻	水鯊魚/燒	豬肉,冬粉,高麗菜/炒	豬肉,豆腐/炒	海帶根/滷							
3/27	一	五穀飯	茄汁雞丁	香干燒土豆	白玉肉丁	燉芋頭	鮮蔬蛋花湯		6.5	3.0	2.1	2.9	863
		白米,五穀米	雞丁/燒	花生,四分干/燒	蘿蔔,豬肉/炒	芋頭/煮							
3/28	二	香Q白飯	酥脆花枝排	田園肉燥	番茄豆腐蛋	塔香茄子	貴族濃湯		6.5	3.0	2.2	3.0	870
		白米	花枝排/炸	豬肉,三色豆/炒	番茄,豆腐,蛋/炒	茄子/炒							
3/29	三	主廚蛋炒飯	壽喜燒肉片	薑燒麵腸	銀芽肉絲	鮮彩花椰	綠豆芋圓	水果	6.8	3.0	2.4	2.8	887
		白米,豬肉,蛋	豬肉,時蔬/煮	麵腸,酸菜/燒	綠豆芽,豬肉/炒	花椰菜/炒							
3/30	四	紫米飯	紅燒雞丁	炸醬干丁	咖哩洋芋	炒鮮豆	竹筍排骨湯		6.5	3.0	2.1	2.8	859
		白米,紫米	雞丁/燒	干丁,毛豆,豬肉/炒	馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	豆菜/炒							
3/31	五	香Q白飯	香烤雞翅	綜合滷味	鮮炒三絲	南瓜米粉	回甘玉米湯	保久乳	6.5	3.0	2.1	2.8	859
		白米	雞翅/烤	高麗菜,豆腐/煮	干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	南瓜,米粉/炒							