

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	備註	
2/23	一	主廚炒飯	黑胡椒肉片 炒:肉片S,洋蔥Q	金沙豆腐 燒:豆腐,南瓜Q,絞肉S	紅絲四季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 小魚昆布湯 海帶結,肉片S,小魚干,薑		5 2 2 2 7 4 5 1 6 3	
2/24	二	薏仁飯	法式奶油雞 煮:雞肉T,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,奶 粉	BBO肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	蒜香彩瓜 炒:小瓜Q,茼蒿	有機蔬菜 酸辣三絲湯 金針菇Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		5 2 2 2 7 4 6 1 5 6	
2/25	三	小米飯	鐵路豬排 滷:豬排S	米血關東煮 煮:白蘿蔔Q,米血S,油豆腐,柴魚	枸杞蒸南瓜 蒸:南瓜Q,枸杞	季節蔬菜 腐皮細粉湯 冬粉,腐竹,榨菜絲,肉絲S		5 2 2 2 7 5 6 2 7 3	
2/26	四	蕎麥飯	彩椒雞丁 炒:雞肉T,洋蔥Q,彩椒Q	古早味滷蛋 滷:蛋Q	清炒甘藍 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 蔬菜肉片湯 大白菜Q,肉片S,乾香菇		5 2 2 2 7 3 5 2 7 7	
2/27	五	2/27-3/1和平紀念日連假,本日不供餐							0
3/2	一	麥片飯	肉燥滷蛋 滷:蛋Q,絞肉S	沙茶豆腐煲 燒:豆腐,肉片S,金針菇Q	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,奶粉		5 2 2 2 7 4 4 1 7 0	
3/3	二	地瓜飯	三杯雞 炒:雞丁T,杏鮑菇Q,九層塔	菜脯炒蛋 炒:菜脯,碎脯,紅蘿蔔Q	彩椒花椰 炒:花椰菜Q,彩椒Q	有機蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜Q,菇,雞丁T		5 2 2 2 7 5 2 1 7 4	
3/4	三	奶香肉醬麵	鐵路肉排 燒:豬排S	翠炒油片 炒:小瓜Q,油片	蒜香脆薯 炒:豆薯Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	季節蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜T		5 2 2 2 7 4 3 1 8 9	
3/5	四	小米飯	莊園番茄雞 煮:雞丁T,洋蔥Q,番茄Q	烤肉醬肉絲 炒:洋蔥Q,肉絲S,芝麻	奶油燉白菜 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,菇	有機蔬菜 海芽味噌湯 海帶芽,豆腐,味噌		5 2 2 2 7 4 4 1 6 8	
3/6	五	燕麥飯	筍干控豬腳 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	蒜蓉燒冬粉 燒:冬粉,木耳Q,高麗菜Q	西芹雞柳 炒:雞肉T,西芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S		5 2 2 2 7 4 4 2 6 0	
3/9	一	黑芝麻飯	咖哩雞 煮:雞丁T,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	什錦炒筍 炒:紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S,筍	履歷蔬菜 番茄蛋花湯 番茄Q,蛋Q		5 2 2 2 7 4 4 1 5 3	
3/10	二	玉米飯	豬肉壽喜燒 煮:肉片S,洋蔥Q,柴魚	紅娘炒蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q	鐵板豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 金針雞湯 乾金針,金針菇Q,雞丁T	豆 奶	5 2 2 2 7 5 3 2 6 0	
3/11	三	糙米飯	滷雞腿 滷:雞腿S	紅燒獅子頭x1 燒:獅子頭S,白菜Q	干鍋季豆 炒:敏豆Q,豆干片,肉絲S	季節蔬菜 大滷湯 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S		5 2 2 2 7 4 3 1 8 7	
3/12	四	蕎麥飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q	紅燒雙結 燒:海帶結,豆皮結	肉燥淋高麗 煮:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,肉片S,薑		5 2 2 2 7 4 4 1 7 2	
3/13	五	胚芽飯	酥炸魚柳x3 炸:虱目魚柳Q	墨西哥肉醬 燒:玉米Q,洋蔥Q,絞肉S,番茄Q,香菜	蒜香黃瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,菇	有機蔬菜 南瓜巧達湯 南瓜Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q,奶粉		5 2 2 2 7 4 3 1 8 9	
3/16	一	紅藜飯	蘑菇燉肉 煮:肉丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,菇Q	客家小炒 炒:豆干片,肉絲S,菜脯,青蔥	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,菇	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5 2 2 2 7 4 4 2 5 6	
3/17	二	燕麥飯	鹹酥雞 炸:雞丁T	蒜醬炒黑輪 炒:黑輪Q,芝麻	五柳豆包 炒:豆包,芹Q,紅蘿蔔Q,豆薯Q,木耳Q	有機蔬菜 結菜肉片湯 結頭菜Q,菇,肉片S		5 2 2 2 7 5 3 1 7 9	
3/18	三	肉絲炒麵	蜜汁豬排 燒:豬排S	甘梅地瓜薯 炸:地瓜Q	日式煮大根 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,味噌,柴魚	季節蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜絲,紅蘿蔔Q,肉絲S		5 2 2 2 7 3 5 1 5 4	
3/19	四	麥片飯	蠔油豆腐 燒:豆腐,彩椒Q,長豆Q	Q滑蒸蛋 炒:蛋Q	茼蒿花椰 炒:花椰菜Q,茼蒿	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆		5 2 2 2 7 4 3 1 6 0	
3/20	五	玉米飯	香草雞腿排 燒:雞排S	番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q	蒜燒扁蒲 燒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 胡椒白菜雞湯 白菜Q,菇,雞肉T		5 2 2 2 7 5 3 2 5 5	
3/23	一	小米飯	泡菜燒肉 炒:肉片S,韓式泡菜,洋蔥Q	家常油豆腐 燒:油豆腐,菇,絞肉S	香油拌黃芽 炒:黃豆芽Q,紅蘿蔔Q,海帶芽	履歷蔬菜 蒜味三絲羹 筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5 2 2 2 7 5 3 2 6 0	
3/24	二	地瓜飯	砂鍋魚煲 燒:鮑魚丁Q,凍豆腐,白菜Q,紅蘿蔔Q, 木耳Q	泰式甜辣干丁 炒:豆干丁,絞肉S,洋蔥Q,九層塔	蒜香敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S		5 2 2 2 7 4 4 2 6 3	
3/25	三	糙米飯	炸雞翅 炸:雞翅S	炒甜不辣 炒:甜不辣Q,小瓜Q	蘿蔔腐竹 燒:腐竹,白蘿蔔Q	季節蔬菜 肉骨茶湯 白蘿蔔Q,菇,肉片S		5 2 2 2 7 5 3 1 6 7	
3/26	四	麥片飯	沙嗲風味豬 煮:肉丁S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,花生	五香滷蛋x1 滷:蛋Q	蝦香高麗菜 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚		5 2 2 2 7 5 3 2 7 4	
3/27	五	胚芽飯	起司濃湯雞 煮:雞丁Q,紅蘿蔔Q,洋芋Q,起司	玉米炒蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,玉米Q	佛手瓜肉片 燒:佛手瓜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜 薑絲昆布湯 海帶結,肉絲S,薑		5 2 2 2 7 4 4 2 6 0	
3/30	一	小米飯	蒜泥白肉 燒:肉片S,洋蔥Q,小瓜Q	糖醋方干 炒:四分干,百頁豆腐,彩椒Q	黑胡椒薯丁 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆Q,絞肉S	履歷蔬菜 鮮蒲肉絲湯 蒲瓜Q,菇,肉絲S		5 2 2 2 7 3 4 2 6 3	
3/31	二	紫米飯	天使雞排 炸:雞排S	豆干海帶絲 炒:黑干絲,海帶絲,洋蔥Q,青蔥	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,肉片S,菇	有機蔬菜 當歸藥膳湯 冬瓜Q,肉片S,枸杞,當歸片		5 2 2 2 7 5 3 2 6 0	

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
 ◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」,不適合其過敏體質者食用,請留意。
 ☆ 回饋豆奶:3/10(二)
 營養師:沈凱琄、曾芳瑩、張韻瑩