

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		青菜	湯 品	水果	主食	魚蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
3/1	二	肉絲炒飯 白米,肉絲	蔥燒豚肉 肉片,鮮菇/炒	焗烤馬鈴薯 乳酪絲,馬鈴薯,紅蘿蔔/焗	鐵板銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 馬鈴薯,玉米粒,紅蘿蔔	水果	4.7	2.6	2.2	3	0.0	860
3/2	三	香Q米飯 白米	滷雞翅 雞翅/滷	日式歐姆蛋 馬鈴薯,火腿丁,雞蛋/炒	肉絲花椰菜 花椰菜,肉絲/炒	新鮮蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,非基改豆腐		5.3	2.7	2.2	2.9	0.0	860
3/3	四	香Q米飯 白米	糖醋咕咾肉 青豆仁,肉丁/炒	金菇白菜 大白菜,金針菇/炒	定食八茶碗蒸 雞蛋,蟹肉絲/蒸	有機蔬菜	香甜厚奶茶 芋圓,奶粉		4.8	2.7	2.2	2.9	0.0	724
3/4	五	香Q米飯 白米	紐澳良腿排 腿排/煮	巷口關東煮 白蘿蔔,CAS火鍋料/煮	流沙奶皇包 CAS奶皇包/蒸	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞丁		4.9	2.7	2.3	2.6	1.0	871
3/7	一	茄汁義大利麵 義大利麵,玉米粒,紅蘿蔔	洋蔥肉絲 洋蔥,肉絲/炒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	鮮瓜燴什錦 大黃瓜,CAS火鍋料/煮	產履蔬菜	福菜肉片湯 福菜,肉片		5.0	2.6	2.1	2.8	0.0	724
3/8	二	香Q米飯 白米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,肉丁/煮	熱炒燴三鮮 筍片,木耳,肉片/炒	玉米彩繪蛋 雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		4.7	2.8	2.3	2.8	0.0	723
3/9	三	開胃地瓜飯 地瓜,白米	香菇燒雞 雞丁,香菇/燒	椒鹽黑輪條 甜不辣,非基改豆干/炒	冬瓜燒肉 冬瓜,豬肉/燒	新鮮蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		4.8	2.8	2.1	2.7	0.0	720
3/10	四	香Q米飯 白米	糖醋魚柳 洋蔥,魚柳/炒	東北角滷肉 絞肉,非基改豆干丁/滷	古早味白菜滷 大白菜,木耳,非基改豆皮/煮	有機蔬菜	海帶芽湯 海帶芽,雞蛋	水果	5.0	2.8	2.1	2.9	0.0	743
3/11	五	香Q米飯 白米	滷雞排 雞排/滷	鮮蔬肉片 高麗菜,肉片,紅蘿蔔/炒	鐵板油豆腐 洋蔥,非基改油豆腐,絞肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片		5.1	2.7	2.3	3.0	0.0	752
3/14	一	香Q米飯 白米	日式咖哩豬排 豬排,馬鈴薯/煮	香甜瓜仔肉 絞花瓜,絞肉/煮	無名佛跳牆 天目菜,干貝,肉丁/燉	產履蔬菜	新加坡肉骨茶 白蘿蔔,肉骨茶包,雞丁		4.8	2.7	2.2	2.8	0.0	720
3/15	二	奶香焗烤飯 白米,玉米粒,乳酪絲	鐵板燒豬柳 洋蔥,豬柳/炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜,冬粉,絞肉/煮	麥克雞塊*2 CAS麥克雞塊/炸	有機蔬菜	海味魷魚羹 白蘿蔔,筍絲,魷魚羹		4.7	2.7	2.3	2.9	0.0	871
3/16	三	香Q米飯 白米	南洋咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	塔香杏鮑菇 馬鈴薯,杏鮑菇,九層塔	蝦香蒲瓜 胡瓜,肉絲,木耳/炒	新鮮蔬菜	筍片排骨湯 脆筍片,排骨		5.0	2.7	2.3	3.0	0.0	867
3/17	四	紫米飯 白米,紫米	蜜汁燒肉片 洋蔥,肉片/炒	起司章魚丸 馬鈴薯,CAS花枝丸/燒	蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋/炒	有機蔬菜	冬瓜露QQ 粉圓,冬瓜磚		5.1	2.8	2.3	2.8	0.0	751
3/18	五	香Q米飯 白米	滷雞腿 雞腿/滷	海帶結燉肉 海帶結,肉丁,白蘿蔔/煮	四季豆甜不辣 嫩豆,甜不辣/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 非基改豆腐,筍絲	水果	5.2	2.6	2.1	3.0	1.0	807
3/21	一	薏仁飯 薏仁,白米	糖醋雞丁 甜椒,雞丁/燒	鮮菇蒸蛋 香菇,雞蛋/蒸	五彩鮮瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,肉片/煮	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔		4.8	2.7	2.3	2.8	0.0	722
3/22	二	香Q米飯 白米	蘿勒義式燉肉 馬鈴薯,紅蘿蔔,肉丁/煮	冬季小火鍋 結頭菜,CAS火鍋料/煮	客家小炒 肉絲,非基改豆干片,蔥/炒	有機蔬菜	暖冬燒仙草 燒仙草,綠豆,花豆		5.0	2.7	2.3	2.7	0.0	732
3/23	三	五穀飯 白米,五穀米	夜市鹽酥雞 雞丁,九層塔/炸	丐幫滷味 素雞,非基改豆干,白蘿蔔/煮	蛋酥白菜 大白菜,雞蛋/煮	新鮮蔬菜	木瓜雞丁湯 青木瓜,雞丁		4.8	2.6	2.4	2.8	0.0	717
3/24	四	香Q米飯 白米	鐵路豬排 豬排/燒	奶油白醬燉雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉/炒	有機蔬菜	木須蛋花湯 榨菜,雞蛋	水果	5.3	2.7	2.2	2.8	0.0	755
3/25	五	奶香燉飯 白米,雞肉丁,玉米粒	塔香三杯雞 雞丁,九層塔/炒	客家燜筍 桂竹筍,肉絲/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔絲,雞蛋/炒	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 大黃瓜,肉片	鮮奶	4.7	2.7	2.3	2.8	0.0	715
3/28	一	糙米飯 白米,糙米	烤雞翅 雞翅/烤	蔥燒豆干 蔥,非基改豆干/炒	眷村醃醬 大白菜,木耳,年糕/煮	產履蔬菜	二堂頭米粉湯 米粉,芹菜,香菇		4.7	2.7	2.2	2.9	0.0	717
3/29	二	香Q米飯 白米	沙茶魚丁 洋蔥,魚丁/炒	福菜肉醬 福菜,絞肉/煮	海結百頁 海帶結,非基改百頁,紅蘿蔔/燒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	水果	4.8	2.6	2.1	3.0	0.0	719
3/30	三	香Q米飯 白米	筍干燒肉 筍干,豬肉/燒	彩繪珍珠 玉米粒,絞肉/炒	銀芽三絲 豆芽菜,木耳絲,紅蘿蔔絲/炒	新鮮蔬菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,非基改豆腐		4.7	2.7	2.4	2.8	0.0	718
3/31	四	茄汁焗烤麵 義大利麵,玉米粒,紅蘿蔔,乳酪絲	BBQ雞腿排 雞腿排/烤	濃郁芝麻包 芝麻包/蒸	刺瓜鵪鶉蛋 大黃瓜,鵪鶉蛋/炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米,椰奶		4.7	2.7	2.4	2.8	0.0	718

