



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類	豆魚 肉蛋	蔬菜	水果	油脂	糖	鹽	熱能
3/1	四	海苔香鬆飯 <附香鬆包>	紅糟肉x5	蔬菜香菇豆腐	沙茶粉絲 高麗	有機 小魚 味噌海芽湯		6.2	2.3	2.2	2.8	496	848	
3/2	五	愛欣小蝦 香菇油飯	照燒甜醬 無骨雞米花x5	炸醬干丁肉燥	香菇花椰	*熱* 綠豆麥片 甜湯	水果	6.3	2.2	2.1	2.8	266	845	
3/5	一	特濃咖哩 DIY拌飯	★三角薯餅x2	去殼 茶香滷蛋	鍋燒蘿蔔煮	*熱* 芋香西米露	牛奶	6.2	2.3	2.2	2.8	496	848	
3/6	二	海苔香鬆飯 <附香鬆包>	彩椒咕咾肉	豆仁玉米炒	金勾蝦 大白菜	大滷湯		6.3	2.3	2.2	2.7	277	790	
3/7	三	燒肉炒 粿仔條	酥燒 旗魚片	美式小雞腿x2	蝦仁 炒竹筍	油蔥 魷魚清羹	水果	6.3	2.2	2.3	2.7	282	845	
3/8	四	甜玉米飯	蝦醬 乾燒豬排	~焗烤~起司咖哩 馬鈴薯	蒜味豆干海帶	南瓜濃湯	牛奶	6.2	2.1	2.4	3.0	506	847	
3/9	五	雜糧飯	吮指棒棒腿	泰式打拋肉	高湯 蒸蛋	冬瓜排骨湯	水果	6.2	2.4	2.0	2.8	263	850	
3/12	一	芝麻飯	彩椒咕咾肉	蝦仁 洋蔥炒蛋	香蒜白菜	蕃茄豆腐湯	牛奶	6.2	2.1	2.4	3.0	506	847	
3/13	二	白飯	蘑菇醬雞胸	雞茸菇炒 花椰菜	蝦米 高麗菜	香菇燉雞湯		6.3	2.2	2.4	2.8	290	792	
3/14	三	~焗烤~ 肉醬 義大利麵	★藍帶起司 夾心豬排x1	蒜味馬鈴薯 魚丁	精靈菇炒 花椰菜	玉米濃湯	水果	6.3	2.2	2.3	2.8	282	850	
3/15	四	海苔香鬆飯 <附香鬆包>	彩椒雞丁	柴魚 醬燒章魚燒 x2	洋芋 起司玉米	*熱* 可可芋圓甜湯	牛奶	6.2	2.1	2.4	3.0	506	847	
3/16	五	地瓜飯	甜橙汁帶骨豬排	蟹香 燒賣x2	柴魚菇蘿蔔	小蝦米粉湯	水果	6.2	2.1	2.4	3.0	286	847	
3/19	一	日式 燒肉飯	酸甜醬 無骨鹽酥雞x5	~焗烤~乳酪 馬鈴薯蛋	黑胡椒 肉茸炒玉米	蒜味肉羹 麵線羹	牛奶	6.2	2.1	2.4	3.0	506	847	
3/20	二	甜玉米飯	咖哩 無骨豬肉	排骨蝦仁 佛跳牆	蘑菇雞肉洋蔥	*熱* 奶香西谷米		6.2	2.1	2.4	3.0	286	787	
3/21	三	洋蔥醬燒 鐵板麵	莎莎醬 脆皮雞腿排	巧口 醬燒包 x2	蝦米 黃瓜	馬鈴薯濃湯	水果	6.2	2.1	2.4	3.0	286	847	
3/22	四	海苔香鬆飯 <附香鬆包>	燒烤雞棒腿x1	義式香草 薯瓣x5	香菇油豆腐	竹筍湯	牛奶	6.2	2.1	2.4	3.0	506	847	
3/23	五	五穀飯	沙茶燉魚丁	柴魚 蒸蛋	蒜炒花椰	冬瓜鮮雞湯	水果	6.2	2.1	2.4	3.0	286	847	
3/26	一	白飯	咕咾肉	口袋包吞鮪魚 黑胡椒玉米口味	香菇蘿蔔煮	高麗蛋花湯	牛奶	6.2	2.3	2.2	2.8	496	848	
3/27	二	雜糧飯	照燒雞米花x5	柳葉 蛋蛋魚x2	蝦醬高麗菜	蘿蔔排骨湯		6.2	2.3	2.0	2.9	260	787	
3/28	三	~焗烤~奶油 蘑菇義大利麵	海苔 豬排x1	大溪豆干	蔬拌玉米筍	蘑菇洋芋濃湯	水果	6.3	2.2	2.3	2.7	282	845	
3/29	四	甜玉米飯	炙燒 無骨雞胸排	~焗烤~ 起司洋芋	芋香 燉白菜	味噌海芽湯	牛奶	6.2	2.1	2.4	2.9	286	782	
3/30	五	糙米飯	無骨 叉燒切條x5	肉醬蔬菜豆腐	柴魚燒竹筍	*熱* 仙草蜜	水果	6.2	2.4	2.0	2.8	263	850	
3/31	六	海苔香鬆飯 <附香鬆包>	蘑菇洋蔥雞	泡菜 年糕	玉米肉蓉	冬瓜雞湯		6.3	2.2	2.3	2.7	282	785	

玉米及豆製品採用非基改國產食材。HACCP廚房: 新北市淡水區八勢一街1號-電話: 28082036 營養師: 黃元志、林心慈、陳品潔

豆類 及豆製品 0次	主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其它食材供應頻率<次/月>				
	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理	副菜加工食品	豆類	魚肉海鮮	其他	油炸	甜湯
	2次	10次	10次	20次	3次	2次	3次	3次	1次	2次	5次