



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全數 重量	豆肉 重量	蔬菜 重量	油脂 重量	水果 重量	熱量
3	一	芝麻飯	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、番茄、煮	酥香蝦排X1 蝦排、炸	芋頭白菜 大白菜、蔬菜、芋頭、煮	產履 青菜 清燉排骨湯 蘿蔔、玉米、豬肉	水果(中 果高)	5.5	2.6	2.1	2.6	1	810
4	二	白飯	塔香三杯魚丁 生鮮魚丁、豆腐、蔬菜、九層塔、煮	豆干炒豬肉 豆干、豬肉、蔬菜、炒	清炒四季 長豆、菇、炒	有機 青菜 味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚	水果(低 果)	5.3	2.6	2.1	2.6	1	796
5	三	海苔香鬆飯	滷蛋X1 雞蛋、滷	番茄凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、番茄、煮	蒜香花椰 花椰菜、彩椒、蒜、炒	產履 青菜 香菇雞湯 蔬菜、香菇、雞肉		5.3	2.5	2	2.5		721
蔬食日								產履豆漿					
6	四	白飯	白醬燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、奶粉、燉	魷魚丸X2 魷魚丸、烤	翠炒高麗 高麗菜、木耳、炒	產履 青菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果(全 果)	5.7	2.5	1.9	2.6	1	811
7	五	薏仁飯	泡菜燒肉 豬肉、蔬菜、泡菜、炒	奶香起司蛋 雞蛋、洋蔥、奶粉、起司粉、青豆、炒	韓式冬粉 蔬菜、冬粉、白芝麻、炒	產履 青菜 薑絲海芽湯 海帶芽、薑、小魚乾		5.7	2.5	1.9	2.6		751
10	一	白飯	三杯雞 雞肉、蔬菜、九層塔、炒	麻婆嫩腐 豆腐、洋蔥、豬肉、煮	木耳黃芽 黃豆芽、木耳、炒	產履 青菜 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	水果(中 果高)	5.3	2.6	2.1	2.6	1	796
11	二	糙米飯	和風咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、蔬菜、煮	麥克雞塊X2 雞塊、烤	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜、炒	有機 青菜 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果(低 果)	5.5	2.6	2	2.6	1	807
12	三	白飯	沙嗲小雞腿X2 小雞腿(含花生粉)、燒	關東煮 黑輪、虱目魚羹、蘿蔔、煮	蝦香瓠瓜 瓠瓜、蔬菜、蝦皮、煮	產履 青菜 竹筍排骨湯 竹筍、豬肉		5.5	2.5	2	2.5		735
13	四	麥片飯	紅燒豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔、滷	蒸蛋 雞蛋、蒸	海帶三絲 海帶絲、蔬菜、炒	產履 青菜 日式味噌湯 豆腐、菇、味噌、柴魚	水果(全 果)	5.3	2.5	2.1	2.6	1	788
14	五	白飯	韓式洋釀雞X4 雞肉、白芝麻、燒	五香滷豆干 豆干、蔬菜、海帶、滷	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	產履 青菜 蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		5.7	2.6	2.1	2.6		764
17	一	胚芽飯	照燒豬肉 豬肉、蔬菜、白芝麻、炒	海鮮豆腐煲 豆腐、南瓜、魷魚、蝦仁、青豆、煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶結、滷	產履 青菜 肉骨茶湯 蔬菜、豬肉	水果(中 果高)	5.3	2.6	2.1	2.5	1	791
18	二	白飯	醬烤雞排X1 雞排、烤	甘藷條X4 地瓜、烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、蒜、炒	有機 青菜 巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果(低 果)	5.7	2.4	2.1	2.6	1	809
19	三	義式起司 奶醬義大利麵	骰子豬X4 豬肉、蔬菜、炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	清炒花椰 花椰菜、蔬菜、炒	產履 青菜 昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉		5.3	2.6	2	2.6		733
20	四	白飯	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、椰漿、煮	蜜汁豆干 豆干、白芝麻、燒	紅絲四季 長豆、紅蘿蔔、炒	產履 青菜 蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	水果(全 果)	5.5	2.6	1.9	2.5	1	800
21	五	燕麥飯	黑胡椒豬柳 豬肉、蔬菜、炒	田園雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔、毛豆、炒	白菜滷 大白菜、蔬菜、蛋酥、蝦皮、煮	產履 青菜 味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌、柴魚		5.5	2.5	2.1	2.5		738
24	一	白飯	照燒烤翅小腿X2 棒棒腿、燒	古早味肉燥 豆干、豬肉、蔬菜、煮	蒜酥長豆 長豆、蒜酥、炒	產履 青菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、豬肉	水果(中 果高)	5.3	2.5	2.1	2.5	1	784
25	二	雜糧飯	梅干扣肉 豬肉、蘿蔔、梅干、梅菜、滷	番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄、炒	鮮蔬粉絲 鮮蔬、冬粉、炒	有機 青菜 玉米雞湯 玉米、蔬菜、雞肉	水果(低 果)	5.7	2.5	1.9	2.5	1	807
26	三	白飯	新疆孜然雞 雞肉、馬鈴薯、彩椒、煮	可樂餅X1 可樂餅、烤	鐵板銀芽 綠豆芽、蔬菜、炒	產履 青菜 海帶味噌湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚		5.6	2.4	1.9	2.5		732
27	四	小米飯	和風薑汁燒肉 豬肉、蔬菜、薑、煮	三杯甜不辣 甜不辣、九層塔、炒	鮮菇蘿蔔 蘿蔔、鮮菇、煮	產履 青菜 大滷湯 豆腐、菇、蔬菜、雞蛋	水果(全 果)	5.5	2.5	2	2.6	1	800
28	五	白飯	洋釀小雞腿X2 棒棒腿、燒	香滷油腐X1 油豆腐、蔬菜、豬肉、滷	熱炒高麗 高麗菜、蒜、炒	產履 青菜 韓式黃芽湯 黃豆芽、蒜、豬肉		5.3	2.6	2.1	2.5		731
31	一	紅藜飯	佛跳牆 豬肉、蔬菜、芋頭、蝦皮、煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、炒	薑絲海根 海帶根、蔬菜、薑、煮	產履 青菜 大麥冬瓜湯 冬瓜、大麥仁、豬肉		5.3	2.6	2.2	2.5		734

《節氣小知識》~春分~

春分時太陽會直射赤道、日夜等長，過了這天會漸漸開始晝長夜短，這個時節濕氣容易在體內累積，飲食重點主要以「養肝祛濕」為主，春分前後可以選擇性質溫平的食物及當季綠色蔬菜來調養，如：紅蘿蔔、長豆、雞蛋、牛奶、玉米、毛豆、花椰菜。

→本菜單含有堅果、芝麻、含鈉質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！●過敏原包含：1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.含鈉質之穀類 9.大豆 10.魚類 11.含亞硫酸鹽類製品
※若因氣候因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！

