



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
第一週	胚芽飯 蒜汁嫩腐 金瓜炒蛋 咖哩洋芋 新鮮時蔬 △雪花菇菇湯	△多穀飯 鹽水雞 柴香花枝丸 白菇青花 田園時蔬 結頭上排湯	白飯 京醬肉絲 麻婆豆腐 炒滷味 快炒時蔬 茶壺湯	★糙米飯 星洲排骨 洋蔥炒蛋 鮮瓜魷魚 美味時蔬 △韓式大醬湯	蒜香海陸炒麵 蜜汁烤雞翅 香蒜乳酪包 紅燒海根 ★健康時蔬 紅豆湯
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
第二週	五穀飯 古都滷蛋 蒜蓉百頁 *台式白菜滷 新鮮時蔬 黃金濃湯	★糙米飯 銀蘿燉肉 蔥爆高麗 海苔烤地瓜 田園時蔬 △番茄蛋花湯	白飯 蔥燒豬排 味噌什錦 *葫瓜三絲 快炒時蔬 結頭燉雞湯	燕麥飯 ◎鹽酥雞 蔥花炒蛋 蒜香腐燒豬 美味時蔬 △肉骨茶湯	海苔香鬆炒飯 蜜汁排骨 莎莎洋芋 豬肉餡餅 ★健康時蔬 南瓜野蔬湯
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
第三週	△大麥仁飯 海苔蒸蛋 茶香豆干 蛋酥葫瓜 新鮮時蔬 味噌白玉湯	多穀飯 安東燉雞 雜菜拌粉絲 △綜合小火鍋 田園時蔬 韓式海帶湯	白飯 ◎脆皮嫩魚 八寶干丁 奶油白菜 快炒時蔬 冬瓜排骨湯	胚芽飯 塔香排骨 蜜燒海片 紅藜燴洋芋 美味時蔬 香菇雞湯	法式香榭燉飯 芝麻香烤雞排 玉米嫩蛋 鮮肉湯包 ★健康時蔬 綠豆湯
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
第四週	燕麥飯 番茄炒蛋 芹香干片 鮮瓜燴什錦 新鮮時蔬 磨菇濃湯	胚芽飯 南洋咖哩雞 玉米蟬絲 焗烤綜合菇 田園時蔬 △綜合火鍋湯	△白飯 筍干燒肉 五彩蝦鬆 銀芽肉絲 快炒時蔬 海芽蛋花湯	★糙米飯 鐵板豬柳 彩蔬翅小腿 洋芋炒蛋 美味時蔬 蘿蔔上排湯	鐵板炒麵 ◎卡啦雞腿 佛跳牆 香烤蛋塔 ★健康時蔬 酸菜筍雞湯
	3月31日	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>豆芽菜~</p> <p>1. 豆芽菜含有豐富的蛋白質、脂質、醣類、鈣、磷、鐵以及維生素A、E等營養素，可以預防疾病的發生、增強記憶力。</p> <p>2. 豆芽菜也含有豐富的維生素B群，可以幫助消</p> </div>			
△多穀飯 芝麻蜜汁豆干 梅香洋芋 紅顏炒蛋 新鮮時蔬 大瓜角螺湯					
第五週	★標示為使用有機食材 △標示為使用在地食材 *標示為使用蝦皮菜色				

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※ ※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※

※本菜單含有甲殼類、牛奶、蛋、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用※

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年3月菜單 第一週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析									
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量						
3月 3日 週一	胚芽飯	白米	90	蒜汁嫩腐	豆腐	55	金瓜炒蛋	南瓜	30	咖哩洋芋	馬鈴薯	60	新鮮時蔬	油菜	100	雪花菇湯	高麗菜	30	△	熱量(大卡)	754.21							
		胚芽米	20		洋蔥	4		蛋	50		胡蘿蔔	6		胡蘿蔔	2		金針菇	6				全穀雜糧類(份)	6.52					
								木耳	6													蛋	8	豆魚蛋肉類(份)	2.05			
								胡蘿蔔	3															蔬菜(份)	1.61			
																								油脂與堅果類(份)	2.30			
																		水果(份)	0									
3月 4日 週二	△多穀飯	白米	90	鹽水雞	骨腿丁	90	柴香花枝丸	花枝丸	20	白菇青花	青花菜	50	田園時蔬	蚵仔白菜	100	結頭上排湯	結頭菜	40	△	熱量(大卡)	705.19							
		多穀米	20		(廢棄率35%)			柴魚	1		白精靈菇	8		胡蘿蔔	2		排骨	4				全穀雜糧類(份)	5.50					
					筍子	20					木耳	5												(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.06	
											豬肉	5														蔬菜(份)	2.30	
											胡蘿蔔	5															油脂與堅果類(份)	2.40
																		水果(份)	0									
3月 5日 週三	白飯	白米	108	京醬肉絲	豬肉	50	麻婆豆腐	豆腐	35	炒滷味	玉米	8	快炒時蔬	福山萵苣	100	茶壺湯	冬瓜	30	△	熱量(大卡)	704.90							
					洋蔥	25		三色丁	4		米血	2		胡蘿蔔	2		排骨	4				全穀雜糧類(份)	5.55					
					胡蘿蔔	2		豬肉	4		胡蘿蔔	2												(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.04	
											杏鮑菇	10														蔬菜(份)	2.22	
											白蘿蔔	40															油脂與堅果類(份)	2.40
																		水果(份)	0									
3月 6日 週四	★糙米飯	糙米	20	星洲排骨	排骨	25	洋蔥炒蛋	洋蔥	40	鮮瓜魷魚	鮮瓜	40	美味時蔬	高麗菜	100	△韓式大醬湯	馬鈴薯	35	△	熱量(大卡)	710.67							
		白米	83		(廢棄率35%)			蛋	25		魷魚	8		胡蘿蔔	2		洋蔥	6				全穀雜糧類(份)	5.54					
					白蘿蔔	20		毛豆	5		白精靈菇	5												(廢棄率50%)		豆魚蛋肉類(份)	2.04	
					豬肉	25		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	5														蔬菜(份)	2.31	
					香菇	5																					油脂與堅果類(份)	2.50
																		水果(份)	0									
3月 7日 週五	蒜香海陸炒麵	麵條	120	蜜汁烤雞翅	雞翅	100	香蒜乳酪包	乳酪包	30	紅燒海根	海根	40	★健康時蔬	有機黑葉白菜	100	紅豆湯	紅豆	15	△	熱量(大卡)	703.13							
		高麗菜	25		(廢棄率35%)						胡蘿蔔	2		胡蘿蔔	2											全穀雜糧類(份)	5.60	
		洋蔥	15																								豆魚蛋肉類(份)	2.03
		三色丁	5																								蔬菜(份)	1.87
		豬肉	5																									油脂與堅果類(份)
																			水果(份)	0								

非基改
在地

有機蔬菜
所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析		
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料
3月 10日 週一	五穀飯	白米	85	古都滷蛋	白煮蛋	50	蒜蓉百頁	百頁	52	*台式白菜滷	大白菜	50	新鮮時蔬	青江菜	100	黃金濃湯	玉米	25		熱量(大卡)	701.89
		五穀米	20		洋蔥	2		西芹	10		胡蘿蔔	4		胡蘿蔔	2		蛋	8		全穀雜糧類(份)	5.54
								胡蘿蔔	5		香菇	2					洋蔥	3		豆魚蛋肉類(份)	2.00
								洋蔥	5		角螺	3					胡蘿蔔	5		蔬菜(份)	1.88
																				油脂與堅果類(份)	2.60
																				水果(份)	0
3月 11日 週二	★糙米飯	糙米	20	銀蘿燉肉	豬肉	60	蔥爆高麗	高麗菜	50	海苔烤地瓜	地瓜	40	田園時蔬	油菜	100	△番茄蛋花湯	排骨	4		熱量(大卡)	708.80
		白米	80		白蘿蔔	25		魷魚	5		海苔	適量		胡蘿蔔	2		(廢棄率50%)			全穀雜糧類(份)	5.73
					胡蘿蔔	8		洋蔥	5								番茄	15		豆魚蛋肉類(份)	2.01
								木耳	3								金針菇	3		蔬菜(份)	2.16
								胡蘿蔔	5								蛋	5		油脂與堅果類(份)	2.30
																				水果(份)	0
3月 12日 週三	白飯	白米	110	蔥燒豬排	豬排	40	味噌什錦	豆包	20	*葫瓜三絲	蒲瓜	40	快炒時蔬	福山萵苣	100	結頭燉雞湯	結頭	35		熱量(大卡)	700.75
								豆芽	40		胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		骨腿丁	8		全穀雜糧類(份)	5.50
								胡蘿蔔	5		木耳	2					(廢棄率35%)			豆魚蛋肉類(份)	2.00
								木耳	3		豬肉	2								蔬菜(份)	2.32
																				油脂與堅果類(份)	2.40
																				水果(份)	0
3月 13日 週四	燕麥飯	燕麥	20	◎鹽酥雞	雞丁	60	蔥花炒蛋	蛋	25	蒜香腐燒豬	油腐	32	美味時蔬	蚵仔白菜	100	△肉骨茶湯	白蘿蔔	40		熱量(大卡)	699.87
		白米	90		(廢棄率40%)			胡蘿蔔	15		胡蘿蔔	3		胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.50
								碎脯	5		豬肉	2					(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.12
								青蔥	3								金針菇	4		蔬菜(份)	1.72
																	皮絲	2		油脂與堅果類(份)	2.50
																				水果(份)	0
3月 14日 週五	海苔香鬆炒飯	白米	80	蜜汁排骨	豬肉	32	莎莎洋芋	馬鈴薯	50	豬肉餡餅	餡餅	30	★健康時蔬	有機青松菜	100	南瓜野蔬湯	南瓜	10		熱量(大卡)	704.53
		蛋	8		排骨	32		番茄	10					胡蘿蔔	2		排骨	4		全穀雜糧類(份)	5.67
		三色丁	10		(廢棄率35%)			洋蔥	10								(廢棄率50%)			豆魚蛋肉類(份)	2.03
		豬肉	6					豬肉	5								洋蔥	10		蔬菜(份)	1.72
		洋蔥	10														高麗菜	30		油脂與堅果類(份)	2.50
		香鬆	適量																	水果(份)	0

非基改
在地

有機蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
3月17日 週一	△大麥仁飯	白米	90	蛋	50	豆干	42	蒲瓜	55	新鮮時蔬	蚵仔白菜	100	味噌白玉湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	694.66	全穀雜糧類(份)	5.50	
		大麥仁	20	海苔	2			胡蘿蔔	5		胡蘿蔔	2		香菇	5	豆魚蛋肉類(份)	2.00	蔬菜(份)	2.08	
								鴻喜菇	5					洋蔥	4	油脂與堅果類(份)	2.40	水果(份)	0	
								蛋	2											
3月18日 週二	多穀飯	多穀米	20	骨腿丁	75	冬粉	15	豬肉	5	青江菜	100	韓式海帶湯	豆腐	30	熱量(大卡)	692.13	全穀雜糧類(份)	5.51		
		白米	60	(廢棄率35%)		木耳	3	高麗菜	50	胡蘿蔔	2		洋蔥	6	豆魚蛋肉類(份)	2.02	蔬菜(份)	2.06		
				馬鈴薯	20	豆芽	20	金針菇	5				乾海帶	0.1	油脂與堅果類(份)	2.30	水果(份)	0		
				洋蔥	10	胡蘿蔔	5	火鍋料	5											
						香菇	5	玉米	10											
						豬肉	5	年糕	5											
9月19日 週三	白飯	白米	110	魚	60	豆干丁	15	大白菜	40	油菜	100	冬瓜排骨湯	冬瓜	30	熱量(大卡)	696.68	全穀雜糧類(份)	5.50		
				(廢棄率35%)		筍子	15	木耳	2	胡蘿蔔	2		排骨	6	豆魚蛋肉類(份)	2.04	蔬菜(份)	2.04		
						豬肉	10	洋蔥	5				(廢棄率50%)		油脂與堅果類(份)	2.40	水果(份)	0		
						胡蘿蔔	5	培根	3											
						毛豆	5	胡蘿蔔	5											
3月20日 週四	胚芽飯	白米	65	排骨	35	海帶	40	馬鈴薯	50	豆芽菜	100	香菇雞湯	香菇	3	熱量(大卡)	703.49	全穀雜糧類(份)	5.51		
		胚芽米	20	(廢棄率35%)		胡蘿蔔	5	毛豆	3	胡蘿蔔	2		骨腿丁	8	豆魚蛋肉類(份)	2.07	蔬菜(份)	2.00		
				豬肉	35	筍茸	20	胡蘿蔔	5				(廢棄率35%)		油脂與堅果類(份)	2.50	水果(份)	0		
				白蘿蔔	25	皮絲	3	紅藜麥	1				玉米	30						
						蜜燒海片	5													
3月21日 週五	法式香榭燉飯	白米	80	雞排	80	蛋	30	湯包	30	有機小松菜	100	綠豆湯	綠豆	15	熱量(大卡)	710.24	全穀雜糧類(份)	5.84		
		洋蔥	25	(廢棄率35%)		玉米粒	20			胡蘿蔔	2				豆魚蛋肉類(份)	2.02	蔬菜(份)	1.52		
		豬肉	6			三色丁	5								油脂與堅果類(份)	2.50	水果(份)	0		
		三色丁	8			香菇	5													
		番茄	10																	
		青花菜	10																	

非基改
在地

有機蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年3月菜單 第四週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析	
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
3月 24日 週一	燕麥飯	白米	85	番茄炒蛋	蛋	50	芹香干片	豆干	63	鮮瓜燴什錦	鮮瓜	60	新鮮時蔬	蚵仔白菜	100	磨菇濃湯	馬鈴薯	25	熱量(大卡)	704.99
		燕麥	20		番茄	40		胡蘿蔔	5		木耳	3		胡蘿蔔	2		蛋	6		
								西芹	6		香菇	5					洋蔥	8		
											皮絲	3					杏鮑菇	5		
											胡蘿蔔	5								
3月 25日 週二	胚芽飯	胚芽米	20	南洋咖哩雞	骨腿丁	100	玉米蟬絲	玉米	50	焗烤綜合菇	青花菜	50	田園時蔬	福山萵苣	100	△綜合火鍋湯	高麗菜	30	熱量(大卡)	699.85
		白米	73		(廢棄率35%)			香菇	3		杏鮑菇	8		胡蘿蔔	2		排骨	5		
					馬鈴薯	25		毛豆	2		香菇	6					(廢棄率50%)			
					胡蘿蔔	5		蟬味絲	2		洋蔥	5					火鍋料	5		
					洋蔥	5					番茄	3					豆皮	2		
3月 26日 週三	△白飯	白米	100	筍干燒肉	豬腳	30	五彩蝦鬆	香菇	5	銀芽肉絲	豆芽	40	快炒時蔬	油菜	100	海芽蛋花湯	乾海帶	1	熱量(大卡)	683.16
					(廢棄率35%)			豬肉	5		木耳	3		胡蘿蔔	2		蛋	10		
					豬肉	35		豆薯	50		胡蘿蔔	2								
					胡蘿蔔	5		蝦球	2		豬肉	5								
					筍干	5		毛豆	2											
3月 27日 週四	★糙米飯	糙米	20	鐵板豬柳	豬柳	40	彩蔬翅小腿	翅小腿	30	洋芋炒蛋	蛋	20	美味時蔬	青江菜	100	蘿蔔上排湯	白蘿蔔	30	熱量(大卡)	702.14
		白米	85		洋蔥	30		(廢棄率40%)			馬鈴薯	30		胡蘿蔔	2		排骨	4		
								洋蔥	8		木耳	3					(廢棄率50%)			
								西芹	5		胡蘿蔔	5								
								胡蘿蔔	3											
3月 28日 週五	鐵板炒麵	麵條	135	◎卡啦雞腿	生鮮雞腿	100	佛跳牆	大白菜	50	香烤蛋塔	蛋塔	30	★健康時蔬	有機翠白菜	100	酸菜筍雞湯	骨腿丁	8	熱量(大卡)	710.45
		高麗菜	20		(廢棄率40%)			芋頭	5					胡蘿蔔	2		(廢棄率35%)			
		豬肉	12					木耳	2											
		洋蔥	5					胡蘿蔔	5											
		木耳	3					豬腳丁	6											

非基改
在地

有機蔬菜

所有豬肉均使用臺灣豬肉

昱品美食股份有限公司

午餐食譜數量設計表 114年3月菜單 第五週

單位:公克

日期	主食	主食用量明細		菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	副菜(三)用量明細		菜名	湯類用量明細		營養分析			
		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量			材料	數量
3月 31日 週一	△ 多穀飯	白米	80	芝麻蜜汁豆干	豆干	50	梅香洋芋	馬鈴薯	55	紅顏炒蛋	胡蘿蔔	30	新鮮時蔬	油菜	100	大瓜角螺湯	大瓜	40	熱量(大卡)	695.89		
		多穀米	20		芝麻	1					蛋	50		胡蘿蔔	2		角螺	3			全穀雜糧類(份)	5.61
											木耳	3									豆魚蛋肉類(份)	2.02
																					蔬菜(份)	1.75
																					油脂與堅果類(份)	2.40
																					水果(份)	0

非基改
在地

有機蔬菜

****所有豬肉均使用臺灣豬肉****