



怡饗美食股份有限公司

軍功國小

114年3月

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶1次。

使用台灣豬肉

| 3月3日(一) | 3月4日(二) | 3月5日(三) | 3月6日(四) | 3月7日(五) |
|---|--|---|---|---|
| 白飯 | 炸醬麵 | 麥片飯 | 胚芽飯 | 多穀飯 |
| 南瓜滑蛋 | ◎椒鹽雙拼 | 蒜泥白肉 | 鹽水雞 | 春川炒雞 |
| 花生豆包 | 黑糖老麵饅頭 | 肉絲海根 | 佛跳牆 | 家鄉燒豆腐 |
| 蒲瓜燴菇 | 紅蔥高麗 | 什錦黃瓜 | 豚肉雙薯 | ☆麻香冬瓜 |
| 青江菜 | 小白菜 | 福山萵苣 | 芥藍菜 | ◆黑葉白菜 |
| ☆健康蔬菜湯(蔬) | 榨菜肉絲湯 | ☆番茄蛋花湯 | 紅燒豬肉湯 | 九份芋圓湯 |
| 熱量:661大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.8公克 醣類:086.2公克 | 熱量:672大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.5公克 醣類:089.6公克 | 熱量:658大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.6公克 醣類:086.4公克 | 熱量:693大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:29.1公克 醣類:092.6公克 | 熱量:705大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.4公克 醣類:098.4公克 |
| 3月10日(一) | 3月11日(二) | 3月12日(三) | 3月13日(四) | 3月14日(五) |
| 白飯 | 麥片飯 | 多穀飯 | 紫米飯 | 夏威夷炒飯 |
| 番茄炒蛋 | 蘑菇豬柳 | 紅燒豬腳 | ◎脆皮雞翅 | 醬燒豬排(鮮) |
| 醬燒豆干 | 肉燥油腐 | 沙茶魷魚羹 | 快炒干片 | 梅香冬瓜 |
| ☆蕈菇高麗 | ☆北海道咖哩 | 彩繪玉米 | 彩繪花椰 | 豬肉餡餅 |
| 油菜 | 菠菜 | 青江菜 | 福山萵苣 | ◆豆芽菜 |
| 麵線糊湯 | 大瓜魚丸湯 | 雪花鮮湯 | 白玉雞湯 | 海結元氣湯 |
| 熱量:648大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.9公克 醣類:085.2公克 | 熱量:683大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.9公克 醣類:089.4公克 | 熱量:670大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.1公克 | 熱量:662大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.5公克 醣類:086.4公克 | 熱量:640大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:27.1公克 醣類:082.0公克 |
| 3月17日(一) | 3月18日(二) | 3月19日(三) | 3月20日(四) | 3月21日(五) |
| 白飯 | 糙米飯 | 小米飯 | 義大利麵 | 麥片飯 |
| 香菇滷蛋 | 義式燉雞 | ◎咔啦雞排 | 橙汁排骨 | 蔥爆肉片 |
| 塔香素雞 | ☆彩絲豆芽 | 彩繪鮮瓜 | ☆大滷桶滷味 | 鮮味凍豆腐 |
| ☆白菜滷 | 五香肉燥 | 田園玉米 | 香蒜吐司 | 奶焗洋芋 |
| 青江菜 | 蚵仔白菜 | 福山萵苣 | 芥藍菜 | ◆青松菜 |
| 味噌湯 | 綠豆小米湯 | 酸菜白肉湯 | 肉羹湯 | ☆綜合湯 |
| 熱量:652大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.6公克 醣類:084.0公克 | 熱量:753大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:29.9公克 醣類:106.0公克 | 熱量:667大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.1公克 醣類:090.7公克 | 熱量:641大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:26.7公克 醣類:083.7公克 | 熱量:682大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.7公克 醣類:089.8公克 |
| 3月24日(一) | 3月25日(二) | 3月26日(三) | 3月27日(四) | 3月28日(五) |
| 白飯 | 紫米飯 | 麥片飯 | 小麥飯 | 培根蛋炒飯 |
| 紅燒油腐 | 北平燒雞腿 | ◎鹽酥雞 | 壽喜燒肉 | ☆蒜香甜醬燒魚 |
| 香蔥菜脯蛋 | 日式鈺煮 | 麻婆豆腐 | 焗烤馬鈴薯(烤) | 肉圓 |
| 彩椒花椰 | 豆漿蒸蛋 | ☆彩繪高麗 | ☆鮮燴白菜 | 海帶花生 |
| 油菜 | 芥藍菜 | 青江菜 | 福山萵苣 | ◆黑葉白菜 |
| 奶香玉米湯 | 海芽蛋花湯 | 新港鴨肉羹湯 | 芋頭米粉湯 | 蔭瓜雞湯 |
| 熱量:650大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.1公克 醣類:087.8公克 | 熱量:662大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.4公克 醣類:084.4公克 | 熱量:654大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.9公克 醣類:083.6公克 | 熱量:672大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.1公克 | 熱量:649大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.7公克 醣類:086.1公克 |
| 3月31日(一) | <p>我的餐盤</p> <p>聰明吃・營養跟著來</p> <p>6口訣</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每天早晚1杯奶 ● 每餐水果拳頭大 ● 菜比水果多一點 ● 飯跟蔬菜一樣多 ● 豆魚蛋肉1掌心 ● 堅果種子1茶匙 | | | |
| 白飯 | | | | |
| 玉米炒蛋 | | | | |
| 丐幫滷味 | | | | |
| 什錦麵疙瘩 | | | | |
| 小白菜 | | | | |
| 刈薯蛋花湯 | | | | |
| 熱量:661大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.8公克 醣類:086.2公克 | | | | |

過敏原：本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及上述其製品、使用亞硫酸鹽類等。

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ☆表在地食材 ; 怡饗用心, 您用餐安心!

| 日期 | 主食 | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | 3. 副菜(二) | | 4. 青菜 | | 5. 湯類 | | 營養分析 | | | | | | |
|---------|-----|-------------|-------|-------------|------------|-------------|----------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|----------|------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | 菜名 | 材料 重量(g) | 菜名 | 材料 重量(g) | 菜名 | 材料 重量(g) | 菜名 | 材料 重量(g) | 菜名 | 材料 重量(g) | 菜名 | 材料 重量(g) | 克數 | 份數 | | | | | |
| 3月3日(一) | 白飯 | 白米 | 100 | 南瓜滑蛋 | 全蛋液 | 50 | 花生豆包 | 豆包 | 40 | 青江菜 | 青江菜 | 90 | 健康蔬菜湯(蔬) | 高麗菜 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | 南瓜 | 10 | | 白蘿蔔 | 15 | | 袖珍菇 | 5 | | | | 胡蘿蔔 | 5 | 27.8 g | 5.1份 |
| | | | | | | | | 熟花生 | 3 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | 金針菇 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | 香菇 | 1 | | | | | | | 黑木耳 | 3 | 22.7 g | 2.24份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 86.2 g | 1.89份 |
| 3月4日(二) | 炸醬麵 | | | 椒鹽雙拼 | 魚丁 | 65 | 黑糖老麵饅頭 | | | 小白菜 | 小白菜 | 90 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 濕麵條 | 130 | | 魚肉包冰率20% | | | 高麗菜 | 50 | | | | | 豬肉 | 5 | 27.5 g | 5.3份 | | |
| | | 小方豆干 | 5 | | 百頁豆腐 | 20 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | 洋蔥 | 15 | | 地瓜粉 | 4 | | 黑木耳 | 5 | | | | | | | 22.6 g | 2.13份 | | |
| | | 豬肉 | 3 | | 椒鹽粉 | | | 紅蔥頭末 | 1 | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | | | | | | 89.6 g | 1.91份 | | |
| 3月5日(三) | 麥片飯 | 白米 | 80 | 蒜泥白肉 | 豬肉 | 65 | 肉絲海根 | 海帶根 | 40 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | ☆番茄蛋花湯 | 紅番茄 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 麥片 | 20 | | 魚肉包冰率20% | | | 豬肉 | 5 | | | | | | | 金針菇 | 5 | 27.6 g | 5.0份 |
| | | | | | 蒜 | 1 | | | | | 什錦黃瓜 | | | | | 全蛋液 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 1 | 22.5 g | 2.19份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 86.4 g | 2.27份 |
| 3月6日(四) | 胚芽飯 | 白米 | 70 | 鹽水雞 | 光雞切丁 | 80 | 佛跳牆 | 大白菜 | 50 | 芥藍菜 | 芥藍菜 | 90 | 紅燒豬肉湯 | 白蘿蔔 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 胚芽米 | 20 | | 光雞切丁廢棄率34. | | | 豬腳丁 | 5 | | | | | | | 豬肉 | 5 | 29.1 g | 5.3份 |
| | | | | | 米血丁 | 5 | | 芋頭 | 3 | | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 竹筍.蔥 | 8 | | 香菇 | 3 | | 豬肉 | 5 | | | | 紅番茄 | 8 | 22.9 g | 2.10份 |
| | | | | | | | | 豬腳丁廢棄率為50 | | | | | | | | 洋蔥 | 8 | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 1 | 92.6 g | 1.91份 |
| 3月7日(五) | 多穀飯 | 白米 | 70 | 春川炒雞 | 光雞切丁 | 70 | 家鄉燒豆腐 | 傳統豆腐 | 40 | 黑葉白菜 | 黑葉白菜 | 60 | 九份芋圓湯 | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 多穀米 | 20 | | 光雞切丁廢棄率34. | | | 豬肉 | 5 | | | | | | | 27.4 g | 5.4份 | | |
| | | | | | 高麗菜.胡 | 5 | | 黑木耳 | 3 | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | 洋蔥.蔥 | 8 | | 青蔥 | 1 | | | | | | | 22.4 g | 2.17份 | | |
| | | | | | 年糕 | 5 | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 98.4 g | 1.37份 |
| | | | | | | | | | | | | 地瓜 | 15 | 熱量: | 油脂類: | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 芋圓.地瓜 | 10 | 704.8 kcal | 2.30份 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 砂糖 | 10 | | | | | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | | |
|-----------|-------|-----|--------|---------|-----------|--------|----------|--------|--------|----------|-----|--------|-------|------|--------|-------|------------|--------|------|--------|------------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 克數 | 份數 | | |
| 3月10日 (一) | 白飯 | 白米 | 90 | 番茄炒蛋 | 全蛋液 | 45 | 醬燒豆干 | 豆干丁 | 50 | ☆ 葷菇高麗 | 高麗菜 | 50 | 油菜 | 油菜 | 90 | 麵線糊湯 | 紅麵線 | 3 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | 番茄 | 20 | | 米血丁 | 15 | | 鴻喜菇 | 5 | | | | | 竹筍 | 10 | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 番茄醬 | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 金針菇 | 5 | | | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 皮絲 | 2 | | | 647.6 kcal | 2.30份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月11日 (二) | 麥片飯 | 白米 | 80 | 蘑菇豬柳 | 豬肉 | 50 | 肉燥油腐 | 油腐丁 | 40 | ☆ 北海道咖哩 | 馬鈴薯 | 40 | 菠菜 | 菠菜 | 90 | 大瓜魚丸湯 | 大黃瓜 | 30 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 麥片 | 20 | | 洋蔥 | 15 | | 豬肉 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 珍珠虱目 | 3 | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 青蔥 | 1 | | 香菇 | 3 | | 洋蔥 | 10 | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | 蘑菇醬 | | | | | | 咖哩粉 | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | | | | 乳酪絲 | | | | | | | | | | 682.9 kcal | 2.30份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月12日 (三) | 多穀飯 | 白米 | 80 | 紅燒豬腳 | | | 沙茶魷魚羹 | 竹筍 | 50 | 彩繪玉米 | 玉米粒 | 30 | 青江菜 | 青江菜 | 90 | 雪花鮮湯 | 大白菜 | 25 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 多穀米 | 20 | | | | | 香菇 | 5 | | 芋頭 | 5 | | | | | 黑木耳 | 3 | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 豬肉 | 45 | | 魷魚羹 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 全蛋液 | 5 | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | 豬腳丁 | 42 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | 胡蘿蔔. 蔥 | 5 | | | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | 豬腳丁廢棄率為5% | | | | | | | | | | | | | | | | 670.4 kcal | 2.30份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月13日 (四) | 紫米飯 | 白米 | 80 | ◎ 脆皮雞翅 | 雞翅 | 85 | 快炒干片 | 黃豆干 | 40 | 彩繪花椰 | 花椰菜 | 50 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | 白玉雞湯 | 白蘿蔔 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 紫米 | 20 | | 雞翅廢棄率40% | | | 黑木耳 | 5 | | 甜椒 | 5 | | | | | 光雞切丁 | 5 | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 地瓜粉 | | | 豬肉 | 5 | | 奶粉 | 4 | | | | | 光雞切丁廢棄率34. | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | 山藥 | 5 | | | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | | | 662.1 kcal | 2.40份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月14日 (五) | 夏威夷炒飯 | 白米 | 90 | 醬燒豬排(鮮) | | | 梅香冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 豬肉餡餅 | | | ◆ 豆芽菜 | 豆芽菜 | 60 | 海結元氣湯 | 海帶結 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | | | | 梅乾菜 | 2 | | | | | 彩椒 | 5 | | 玉米穗 | 10 | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | 洋蔥 | 10 | | | | | 豬肉 | 5 | | | | | | | | 光雞切丁 | 5 | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | 玉米粒 | 10 | | 里肌肉排 | 60 | | 薑片. 青蔥 | 1 | | | | | | | | 光雞切丁廢棄率34. | | | | 熱量: | 油脂類: |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | | | | | | | 玉米段廢棄率40% | | | | 82.0 g | 1.43份 |
| | | 全蛋液 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 鳳梨片 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | | | | | |
|----------|------|-----|--------|-------|-------------|----------|--------|----------|----------|------|------------|--------|------|------|--------|-------|------|--------|----|------------|--------|------------|--------|------------|
| | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 克數 | 份數 | | | | |
| 3月17日(一) | 白飯 | 白米 | 100 | 香菇滷蛋 | 白煮蛋 | 55 | 塔香素雞 | 素雞片 | 35 | ☆白菜滷 | 大白菜 | 50 | 青江菜 | 青江菜 | 90 | 味噌湯 | 傳統豆腐 | 20 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | |
| | | | | | 香菇 | 3 | | 洋蔥 | 10 | | 香菇 | 5 | | | | | 洋蔥 | 15 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | | |
| | | | | | | | | 九層塔 | 1 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 青蔥 | 1 | | 醣類: | 蔬菜類: | | | |
| | | | | | | | | | | | 豆皮 | 2 | | | | | 味噌 | | | 熱量: | 油脂類: | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 乾海芽 | 2 | | 651.6 kcal | 2.30份 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3月18日(二) | 糙米飯 | 白米 | 80 | 義式燉雞 | 光雞切丁 | 60 | ☆彩絲豆芽 | 豆芽菜 | 50 | 五香肉燥 | 豬肉 | 30 | 蚵仔白菜 | 蚵仔白菜 | 90 | 綠豆小米湯 | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | |
| | | 糙米 | 20 | | 光雞切丁廢棄率34% | | | 胡蘿蔔 | 5 | | 洋蔥 | 10 | | | | | 胡蘿蔔 | 3 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | | |
| | | | | | 南瓜 | 10 | | 黑木耳 | 3 | | 香菇 | 5 | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | | |
| | | | | | | | | 韭菜 | 1 | | 皮絲 | 2 | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | | |
| | | | | | | | | | | | 紅蔥頭末 | 1 | | | | | | | | 106.0 g | 1.70份 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 綠豆 | 10 | 753.0 kcal | 2.30份 | |
| 3月19日(三) | 小米飯 | 白米 | 80 | ◎卡啦雞排 | | | 彩繪鮮瓜 | 大黃瓜 | 50 | 田園玉米 | 玉米粒 | 40 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | 酸菜白肉湯 | 大白菜 | 15 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | |
| | | 小米 | 20 | | | | | 豬肉 | 8 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 豬肉 | 8 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | | |
| | | | | | 雞排 | 60 | | 黑木耳 | 5 | | 毛豆仁 | 5 | | | | | 金針菇 | 3 | | 醣類: | 蔬菜類: | | | |
| | | | | | 調理 | | | | | | | | | | | | 酸白菜 | 5 | | 熱量: | 油脂類: | | | |
| | | | | | | | | 雞排廢棄率40% | | | | | | | | | 薑絲 | 1 | | 90.7 g | 1.73份 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 667.2 kcal | 2.30份 | |
| 3月20日(四) | 義大利麵 | | | 橙汁排骨 | 豬肉 | 35 | ☆大滷桶滷味 | 白蘿蔔 | 30 | 香蒜吐司 | | | 芥藍菜 | 芥藍菜 | 90 | 肉羹湯 | 竹筍 | 10 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | |
| | | | | | 排骨丁 | 30 | | 四分干 | 8 | | | | | | | | 肉羹 | 5 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | | |
| | | 濕麵條 | 130 | | 排骨丁廢棄率40.9% | | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | 黑木耳 | 3 | | 醣類: | 蔬菜類: | | | |
| | | 洋蔥 | 10 | | | | | 水晶餃 | 5 | | | | | | | | 香菇 | 5 | | 熱量: | 油脂類: | | | |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 青蔥 | 1 | | | | | | | | 香蒜吐司 | 30 | | 83.7 g | 1.59份 | | | |
| | | 玉米粒 | 10 | | | | | | | | 水晶餃含肉率為30% | | | | | | | | | | | 641.2 kcal | 2.30份 | |
| 3月21日(五) | 麥片飯 | 白米 | 70 | 蔥爆肉片 | | | 鮮味凍豆腐 | 凍豆腐 | 30 | 奶焗洋芋 | 馬鈴薯 | 40 | ◆青松菜 | 青松菜 | 90 | ☆綜合湯 | 冬瓜 | 30 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | |
| | | 麥片 | 20 | | | | | 鴻喜菇 | 5 | | 南瓜 | 10 | | | | | | | | 袖珍菇 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | |
| | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 3 | | 通心粉 | 2 | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | 醣類: | 蔬菜類: | |
| | | | | | | | | 茼蒿花片 | 5 | | 奶粉.乳酪 | 3 | | | | | | | | 蓮子 | 2 | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | 豬肉 | 60 | | | | | | | | | | | | 龍骨丁 | 5 | 89.8 g | 1.59份 |
| | | | | | | | | 洋蔥 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | 681.7 kcal |
| | | | | 青蔥 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | | | | |
|----------|-------|-----|-------|---------|------------|----------|----------|-----------|----------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|----|------------|--------|------------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 克數 | 份數 | | | |
| 3月24日(一) | 白飯 | 白米 | 100 | 紅燒油豆腐 | 油豆腐 | 56 | 香蔥菜脯蛋 | 全蛋液 | 55 | 彩椒花椰 | 花椰菜 | 60 | 油菜 | 油菜 | 90 | 奶香玉米湯 | 玉米粒 | 10 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | 杏鮑菇 | 15 | | 碎脯 | 4 | | 彩椒 | 4 | | | | | 玉米醬 | 5 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | 青蔥 | 1 | | 黑木耳 | 3 | | | | | 奶粉 | 5 | | 糖類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 玉米濃湯粉 | | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 義大利香料 | | | 649.9 kcal | 2.30 份 | | |
| 3月25日(二) | 紫米飯 | 白米 | 80 | 北平燒雞腿 | 雞腿 | 100 | 日式佃煮 | 白蘿蔔 | 50 | 豆漿蒸蛋 | 全蛋液 | 30 | 芥藍菜 | 芥藍菜 | 90 | 海芽蛋花湯 | 全蛋液 | 10 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 紫米 | 20 | | 雞腿廢棄率40% | | | 玉米段 | 15 | | 履歷豆漿 | 10 | | | | | 濕海帶芽 | 2 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | 青蔥, 蒜 | 1 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 金針菇 | 5 | | | | | 金針菇 | 4 | | 糖類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | 蒟蒻小卷 | 5 | | | | | | | | 青蔥 | 1 | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | 玉米段廢棄率40% | | | | | | | | | | | | 662.1 kcal | 2.30 份 | | |
| 3月26日(三) | 麥片飯 | 白米 | 80 | 鹽酥雞 | 光雞切丁 | 70 | 麻婆豆腐 | 傳統豆腐 | 40 | ☆彩繪高麗 | 高麗菜 | 50 | 青江菜 | 青江菜 | 90 | 新港鴨肉羹湯 | 竹筍 | 10 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 麥片 | 20 | | 光雞切丁廢棄率34% | | | 豬肉 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 鴨肉 | 5 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | 青蔥 | 1 | | | | | 香菇 | 5 | | 黑木耳 | 3 | | 糖類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 洋蔥 | 8 | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 653.7 kcal | 2.30 份 | | |
| 3月27日(四) | 小麥飯 | 白米 | 70 | 壽喜燒肉 | | | 焗烤馬鈴薯(烤) | 馬鈴薯 | 30 | ☆鮮燴白菜 | 大白菜 | 50 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | 芋頭米粉湯 | 米粉 | 5 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 小麥 | 20 | | | | | 胡蘿蔔 | 10 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 芋頭 | 5 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | 雞清肉絲 | 5 | | 金針菇 | 3 | | 麵筋泡 | 2 | | 香菇 | 5 | | 糖類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | 木耳 | 3 | | | | | 胡蘿蔔 | 3 | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | 豬肉 | 60 | | | | | | | | 豬肉 | 5 | | 672.4 kcal | 2.30 份 | | |
| 3月28日(五) | 培根蛋炒飯 | 白米 | 90 | ☆蒜香甜醬燒魚 | 魚丁 | 65 | 肉圓 | 肉圓 | 30 | 海帶花生 | 海帶小片 | 40 | ◆黑葉白菜 | 黑葉白菜 | 90 | 蔴瓜雞湯 | 冬瓜 | 35 | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | 魚肉含冰率為20% | | | 肉圓含肉率為25% | | | 熟花生 | 5 | | | | | 光雞切丁 | 5 | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | 玉米粒 | 10 | | | | | | | | | | | 沙茶醬 | | | | | | 薑 | 1 | 糖類: | 蔬菜類: |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 蔴瓜 | | 熱量: | 油脂類: |
| | | 洋蔥 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 648.5 kcal | 2.30 份 |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | |
|----------|----|----|-------|-------|-----|-------|----------|-----|-------|----------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|----|------------|--------|------------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 克數 | 份數 | |
| 3月31日(一) | 白飯 | 白米 | 90 | 玉米炒蛋 | 全蛋液 | 40 | 巧幫滷味 | 豆干片 | 50 | 什錦麵疙瘩 | 高麗菜 | 40 | 小白菜 | 小白菜 | 90 | 刈薯蛋花湯 | 刈薯 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | |
| | | | | | 玉米粒 | 20 | | 鵝蛋 | 5 | | 鴻喜菇 | 8 | | | | | | 全蛋液 | 10 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | 海帶結 | 8 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | 青蔥 | 1 | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 4 | | 麵疙瘩 | 6 | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | 青蔥 | 1 | | | | | | | | | | | 660.6 kcal | 2.30份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1月0日(二) | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.0份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - kcal | 0.00份 | | |
| 1月0日(三) | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.0份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - kcal | 0.00份 | | |
| 1月0日(四) | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.0份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - kcal | 0.00份 | | |
| 3月1日(五) | | | | | | | | | | | | | | | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.0份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.5 g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 103.5 kcal | 2.30份 | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉