

日期	星期	主食	內容物	主菜	內容物	副菜一	內容物	副菜二	內容物	青菜	湯品	內容物	水果	全雞 /份	五香 肉/份	臘肉 /份	油雞 /份	水果 /份	奶類 /份	總熱量
3月3日	一	香Q米飯	白米	金喜排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁、 菇類	香蔥吉拿棒*1	香蔥吉拿 棒	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆 腐		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月4日	二	香Q米飯	白米	燒烤檸檬雞翅	雞翅	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、紅 K	茶葉蛋*1	雞蛋	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、 雞蛋	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
3月5日	三	肉絲炒麵	麵、肉絲、高 麗菜	糖醋咕咾肉	咕咾肉	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐	巧克力麵包*1	麵包	青菜	酸菜鴨肉湯	酸菜、鴨 肉		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
3月6日	四	香Q米飯	白米	烤鴨	烤鴨	咖哩雞	雞丁、馬鈴薯、 胡蘿蔔	人仁炒蛋	雞蛋、紅 蘿蔔	青菜	紅豆豆花	紅豆、豆 花		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
3月7日	五	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	油丁肉燥	絞肉、油豆腐	香酥魚排*1	魚排	青菜	筍絲羹湯	竹筍、肉 羹		6.5	2.9	2	3	0	0	858
3月8日	六	香Q米飯	白米	蒲燒魚排	魚排	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	沙茶炒魷魚	魷魚	青菜	豬血湯	豬血		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月10日	一	香Q米飯	白米	無骨雞米花	雞米花	手工羹燴鴿蛋	高麗菜、雞丁、 菇類	蔥爆魷魚圈	洋蔥、魷 魚圈	青菜	金針菇蛋花湯	金針菇、 雞蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月11日	二	香Q米飯	白米	沙茶排骨	排骨	沙茶魷魚羹	筍絲、魷魚、肉 羹	紅燒翅小腿*2	翅腿	青菜	魚丸湯	魚丸	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
3月12日	三	高麗菜飯	白米、高麗菜	椒鹽骨腿	骨腿	梅干扣肉	竹筍、豬肉	草莓瑞士捲*1	草莓瑞士 捲	青菜	玉米濃湯	玉米、雞 蛋		6.5	2.9	2.2	3	0	0.2	887
3月13日	四	香Q米飯	白米	生鮮排骨	排骨	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳	黃瓜燴香腸片	小黃瓜、 香腸片	青菜	愛玉仙草	愛玉、仙 草		6.5	2.8	2.3	3	0	0	858
3月14日	五	香Q米飯	白米	三杯雞	雞丁	花瓜肉燥	絞肉、油豆腐	花枝排	花枝排	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉 絲		6.5	2.9	2.2	2.8	0	0	854
3月15日	六	香Q米飯	白米	日式豬排	豬排	咖哩魚蛋	馬鈴薯、魚蛋	韓式炒泡麵	泡菜、泡 麵	青菜	味噌豆腐湯	味噌、豆 腐		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月17日	一	香Q米飯	白米	紐奧良雞丁	雞丁	紅燒肉角	白蘿蔔、豬肉、 角螺	油豆腐+鴿蛋	油豆腐、 鴿蛋	青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、雞 蛋		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月18日	二	香Q米飯	白米	蔥爆鹹豬肉	洋蔥、鹹 豬肉	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、紅 K	虱目魚排*1	魚排	青菜	酸菜鴨肉湯	太空鴨、 酸菜	水果	6.7	2.9	2	2.7	1	0	918
3月19日	三	義式肉醬麵	麵、玉米、絞 肉、洋蔥	卡啦雞翅	雞翅	麻辣雙蛋	黑豆干、鴿蛋、 魚蛋	奶酥餐包*1	餐包	青菜	冬瓜排骨湯	冬瓜、排 骨		6.7	2.8	2.1	2.9	0	0	862
3月20日	四	香Q米飯	白米	醬燒排骨	排骨	麻油雞	高麗菜、雞丁	西芹炒魷魚	魷魚、西 芹	青菜	檸檬山粉圓	檸檬、山 粉圓		6.5	3	2.2	2.8	0	0	861
3月21日	五	香Q米飯	白米	烤雞	烤雞	綜合滷味	白蘿蔔、魚豆腐	玉米火腿蛋	玉米、火 腿、雞蛋	青菜	玉米濃湯	玉米、雞 蛋		6.5	2.9	2	3	0	0.2	882
3月24日	一	香Q米飯	白米	紅燒排骨	排骨	泡菜什錦	泡菜、高麗菜、 肉片	翅腿*2	翅腿	青菜	爆皮貢丸湯	爆皮、貢 丸		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870
3月25日	二	香Q米飯	白米	香雞排	雞排	豆輪燒肉	豆輪、豬肉	日式蒸蛋	柴魚片、 雞蛋	青菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆 腐	水果	6.7	2.9	2	2.7	0	0	858
3月26日	三	肉絲蛋炒飯	白米、肉絲、 洋蔥、雞蛋	糖醋咕咾肉	咕咾肉	海帶+豆干	海帶、豆干	巧克力QQ	巧克力QQ	青菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉 絲		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
3月27日	四	香Q米飯	白米	滷味(大)雞腿	雞腿	雙色豆腐	筍絲、豬血、豆 腐	紅絲滑蛋	紅蘿蔔、 雞蛋	青菜	布丁紅茶	布丁、紅 茶		6.7	2.9	2.1	2.9	0	0	870
3月28日	五	香Q米飯	白米	帶骨排骨	排骨	花瓜肉燥	絞肉、油豆腐	鮭魚排*1	鮭魚	青菜	虱目魚丸湯	魚丸		6.5	2.9	2	3	0	0	858
3月29日	六	香Q米飯	白米	清蒸魚丁	魚丁	紅燒雞丁	蘿蔔、雞丁	筍香肉圓	肉圓	青菜	蘿蔔排骨湯	蘿蔔、排 骨		6.7	2.8	2	3	0	0	864
3月31日	一	香Q米飯	白米	無骨雞排	雞排	麻婆豆腐	絞肉、豆腐、紅 K	肉燥滷蛋*1	絞肉、雞 蛋	青菜	高麗菜蛋花湯	高麗菜、 雞蛋		6.8	2.8	2.3	2.8	0	0	870

雞： 9 豬： 11 魚： 4 鴨： 1 本廠採用國產豬 洽購專線:05-5866692