



## 111 年三月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀根莖類/份	蔬菜類/份	豆魚肉蛋類/份	油脂整果種子類/份	水果類	熱量
			主食	主 菜	副菜一	時蔬	湯品類	水果							
3/1	二	昆布雞汁粥	白米飯	香滷雞翅	絞肉時瓜	蔬菜	針菇湯	水果	慶生蛋糕. 仙草干茶	5.4	2.0	2.2	2.1	1.0	747.5
3/2	三	芝麻包. 麥茶	拌麵特餐	香酥魚排	拌麵配料	蔬菜	味噌豆腐湯	水果	餛飩湯	5.0	1.1	2.7	1.9	1.0	725.5
3/3	四	小麵包. 豆漿	糙米飯	豉香燒雞	芹香豆芽	蔬菜	紅豆湯	水果	肉羹湯餃	5.6	1.5	2.3	1.9	1.0	747.5
3/4	五	魚丸米粉湯	紫米飯	打拋豬	西滷菜	蔬菜	南瓜濃湯	水果	蒸地瓜	5.0	1.7	2.4	2.2	1.0	731.5
3/7	一	麻油麵線	白米飯	鐵板肉片	蛋香花椰	蔬菜	白玉湯	水果	蘿蔔糕湯	5.2	1.8	2.2	2.0	1.0	724.0
3/8	二	蛋餅. 麥茶	糙米飯	地瓜燒肉	西滷菜	蔬菜	時瓜湯	水果	蜂蜜蛋糕. 決明子茶	5.7	1.9	1.8	1.9	1.0	727.0
3/9	三	小籠包. 仙草干茶	油飯特餐	油飯配料	滷蛋	蔬菜	玉菜大骨湯	水果	絞肉細滑粉	5.5	1.8	2.0	1.7	1.0	716.5
3/10	四	炒粿條	糙米飯	瓜仔肉燥	蛋香刈薯	蔬菜	粉圓甜湯	水果	珍珠丸子. 時蔬湯	5.8	1.6	2.0	1.8	1.0	737.0
3/11	五	果醬吐司. 牛奶	紫米飯	咖哩雞	沙茶冬粉	蔬菜	味噌海芽湯	水果	紅豆豆花	5.6	1.3	2.5	1.8	1.0	753.0
3/14	一	皮蛋瘦肉粥	白米飯	茄汁肉絲	絞肉玉菜	蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	冬瓜銀耳湯	5.0	1.4	2.3	2.0	1.0	707.5
3/15	二	炒米苔目	糙米飯	三杯雞	蛋香白菜	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	愛玉凍	5.1	1.7	2.4	1.8	1.0	720.5
3/16	三	黑糖饅頭. 時瓜湯	丼飯特餐	香滷肉排	丼飯配料	蔬菜	花椰濃湯	水果	蔬香炒冬粉	4.8	1.4	2.5	1.9	1.0	704.0
3/17	四	鮮燴烏龍麵	糙米飯	醬瓜燒雞	絞肉豆芽	蔬菜	黑糖湯圓	水果	酸辣湯餃	5.7	1.5	2.4	2.0	1.0	766.5
3/18	五	鮮肉包. 麥茶	燕麥飯	洋芋燒肉	針菇豆腐	蔬菜	冬瓜薑絲湯	水果	台式米苔目湯	5.7	1.7	2.5	1.7	1.0	765.5
3/21	一	蔥抓餅. 決明子茶	白米飯	咖哩絞肉	香滷蛋丁	蔬菜	白菜番茄湯	水果	紅豆湯圓	5.4	1.8	2.5	2.1	1.0	765.0
3/22	二	小兔包. 仙草干茶	糙米飯	鳳梨燒雞	滷味雙拼	蔬菜	味噌海芽湯	水果	米粉羹	5.0	1.1	2.8	2.0	1.0	737.5
3/23	三	銀絲卷. 麥茶	拌麵特餐	香滷雞翅	拌麵配料	蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	香煎蘿蔔糕. 豆漿	5.0	1.5	2.3	2.2	1.0	719.0
3/24	四	水餃. 冬瓜茶	糙米飯	沙茶肉片	白菜肉末	蔬菜	銀耳甜湯	水果	蔬菜煎餅. 時蔬湯	5.2	1.6	2.5	2.1	1.0	746.0
3/25	五	番茄菇菇燕麥粥	芝麻飯	豆瓣雞丁	刈薯炒蛋	蔬菜	時瓜大骨湯	水果	玉米濃湯. 地瓜薯條	5.0	1.4	2.6	2.2	1.0	739.0
3/28	一	雙色饅頭. 時蔬湯	白米飯	蒜泥白肉	芹香干片	蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	餛飩湯	5.0	1.3	2.3	2.3	1.0	718.5
3/29	二	蛋餅. 決明子茶	糙米飯	打拋豬	三色蛋	蔬菜	時蔬大骨湯	水果	麵線羹	5.0	1.4	2.7	2.2	1.0	746.5
3/30	三	蘿蔔糕湯	炊粉特餐	香酥魚條	炊粉配料	蔬菜	三絲羹湯	水果	馬拉糕. 決明子茶	4.9	1.4	2.6	2.5	1.0	745.5
3/31	四	家常湯麵	糙米飯	白玉燒肉	醬燒豆腐	蔬菜	綠豆湯	水果	蔬菜煎餅. 時瓜湯	5.0	1.1	2.5	2.6	1.0	742.0

一、供應蔬菜品項：青江菜、油菜、A菜、高麗菜、小白菜、大陸妹、地瓜葉、菠菜、空心菜、豆芽菜、圓蒲、絲瓜、敏豆等。

二、供應水果品項：芭樂、西瓜、蘋果、鳳梨、香蕉、小番茄、哈密瓜、木瓜、柳丁、橘子等。

三、本餐點食材來源一律使用國產豬、牛肉。

四、本餐點表內容因時令季節因素而時有更動。

