

津味優質午餐

大溪國中 113年1+2月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	金針雞腿(份)	豆腐菜肉(份)	紅燒肉(份)	排骨(份)	雞湯(Kcal)
1/1	一	2024元旦新年快樂									
1/2	二	白飯	古早味薑母鴨	蒜蓉脆皮豆腐	蒙古芽菜烤肉	有機蔬菜	人蔘雞湯	6.2	2.5	2.2	803
1/3	三	香蔥蛋炒飯	雙色花椰	夜市滷味	季節蔬菜	綠豆湯	6.3	2.8	2.3		836
1/4	四	胚芽米飯	和風蒲燒魚	香蔥炒蛋	大阪章魚燒	有機蔬菜	玉米濃湯	6.2	2.8	2.7	823
1/5	五	燕麥Q飯	椰香咖哩雞	筍香麵輪	培根炒高麗	有機蔬菜	金耳紫菜湯	6.2	2.5	2.7	806
1/8	一	芝麻白飯	蒜泥白肉	季豆黑輪	港式黃金豆腐	產銷履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯	6.5	2.7	2.7	829
1/9	二	白飯	蜜汁雞翅	筍片肉羹	雞茸白菜	有機蔬菜	白玉肉片湯	6.7	2.5	2.6	802
1/10	三	西西里義麵	日式炸豬排	海根肉絲	風味鮮肉包	季節蔬菜	芋圓黑糖撞奶	6.3	2.8	2.3	844
1/11	四	五穀米飯	BBQ雞排	滑嫩蒸蛋	泰式打拋肉	有機蔬菜	港式酸辣湯	6.2	3.2	2.5	822
1/12	五	麥片Q飯	鐵板肉柳	法式洋芋燉雞	韭香芽菜	有機蔬菜	柴魚味噌湯	6.5	2.5	2.7	819
1/15	一	白飯	砂鍋魚煲	蔥燒豆干	番茄滑蛋	產銷履歷蔬菜	蔬菜咕咕湯	6.3	2.2	2.7	822
1/16	二	白飯	橙汁排骨	白菜滷	海帶三絲	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	6.8	2.5	2.7	814
1/17	三	南洋雞絲飯	卡拉炸雞翅	火腿玉米	綜合關東煮	季節蔬菜	紅豆地瓜圓	6.5	2.8	2.3	850
1/18	四	小米蒸飯	塔香三杯雞	泰醬獅子頭	蝦香甘藍	有機蔬菜	貴族濃湯	6.2	2.7	2.3	807
1/19	五	小薏仁飯	筍香東坡肉	日式茶碗蒸	鍋貼+地瓜條	有機蔬菜	南洋肉骨茶湯	6.8	2.2	2.8	811
寒假開始 新年快樂 龍年行大運											
2/16	五	芝麻白飯	帝王薑母鴨	螞蟻上樹	珍珠肉末	有機蔬菜	海芽蛋花湯	6.5	2.5	2.5	805
2/17	六	白飯	脆皮鮮嫩雞腿	番茄炒蛋	培根高麗	有機蔬菜	芋香米粉湯	6.2	3.2	2.8	840
2/19	一	小米蒸飯	黑胡椒豬柳	雞茸芽菜	彩椒干片	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	6.8	2.2	2.7	802
2/20	二	白飯	卡滋鹽酥雞	醋溜海帶	大瓜咕咕	有機蔬菜	鮮筍肉絲湯	6.5	2.3	3.0	800
2/21	三	沙茶鐵板麵	蘑菇醬里肌	★豆沙包★	日式關東煮	季節蔬菜	綜合燒仙草	6.3	2.5	2.3	814
2/22	四	五穀米飯	檸檬雞翅	開陽扁蒲	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	柴魚味噌湯	6.3	2.6	2.5	806
2/23	五	白飯	韓式泡菜燒肉	照燒獅子頭	香蔥紅絲蛋	有機蔬菜	暖呼鹹湯圓	6.2	3.2	2.7	831
2/26	一	白飯	椰香咖哩雞	泰式水晶煲	芝麻黑豆干	產銷履歷蔬菜	酸菜鴨肉湯	6.5	2.7	2.6	825
2/27	二	主廚蛋炒飯	日式脆皮豬排	滷味甜不辣	蛋酥高麗	有機蔬菜	芋頭西米露	6.5	2.7	2.3	843
2/28	一	228紀念日									
2/29	四	胚芽米飯	蒜香豆瓣魚	起司玉米蛋	番茄白花椰	有機蔬菜	酸辣湯	6.5	2.8	2.6	892

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜，每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，為食品過敏原，不適宜對其過敏體質者食用。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新光東路81巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如瑛 營養字第3594號



健康

營

養

午

餐

~美味滿分·健康餐盒~



113年1.2月大溪國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量大卡
1/2	二	白飯	檸檬烤雞翅 雞翅/烤	蒜味海帶根 海帶根、胡蘿蔔/炒	肉醬玉米 玉米粒、絞肉/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋/煮	6.3	2.5	2.5	79.6
1/3	三	蔥油拌飯	芋香豬肉丁 豬肉、芋頭/煮	彩繪豆干絲 豆干絲、胡蘿蔔、芹菜/炒	紅燒冬瓜 冬瓜、胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	綠豆湯 綠豆/煮	6.5	2.6	2.6	81.9
1/4	四	白飯	薄皮炸雞排 雞排/炸	三杯油豆腐 油豆腐、香菇/炒	熱炒高麗菜 高麗菜、胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍絲、雞蛋/煮	6.4	2.5	2.6	80.5
1/5	五	五穀飯	麻油豚肉片 豬肉、洋蔥/煮	蕈菇炒竹筍 竹筍、香菇、胡蘿蔔/煮	紅娘炒蛋 胡蘿蔔、雞蛋/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸/煮	6.3	2.6	2.5	80.3
1/8	一	小米飯	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	醬燒板豆腐 豆腐、絞肉/燒	雲耳蒲瓜 蒲瓜、木耳、胡蘿蔔/煮	產銷履歷 李節蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜、雞蛋/煮	6.5	2.7	2.6	82.9
1/9	二	白飯	紅燒魚丁 鯊魚、洋蔥/燒	布丁蒸蛋 雞蛋/蒸	塔香海茸 海茸、胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲/煮	6.4	2.6	2.6	81.2
1/10	三	韓式炒麵	烤肉醬豬排 豬排/燒	宮保豆干丁 豆干丁、毛豆仁/炒	大頭菜三絲 結頭菜、胡蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜糖、山粉圓/煮	6.5	2.5	2.7	81.4
1/11	四	白飯	吮指棒棒腿x2 翅小腿x2/炸	脆炒如意芽 豆芽菜、胡蘿蔔、韭菜/炒	火腿玉米蛋 玉米粒、雞蛋、火腿丁/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌/煮	6.3	2.6	2.6	80.3
1/12	五	燕麥飯	白玉燉豚肉 豬肉、白蘿蔔/煮	金菇黃瓜 大黃瓜、金針菇、胡蘿蔔/煮	蔬菜粉絲 冬粉、高麗菜、胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨/煮	6.4	2.6	2.5	80.5
1/15	一	麥片飯	羅勒三杯雞 雞肉、米血糕/煮	南洋咖哩 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	四季炒豆干 豆干片、四季豆/炒	產銷履歷 李節蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜、雞蛋/煮	6.5	3.2	2.6	86.7
1/16	二	白飯	鐵板魚丁 鯊魚、洋蔥/燒	蛋酥白菜滷 大白菜、雞蛋、胡蘿蔔/滷	茄汁炒蛋 番茄、雞蛋/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉片/煮	6.4	2.6	2.5	80.8
1/17	三	肉燥飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜/煮	菇菇煮冬瓜 冬瓜、金針菇、胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西米/煮	6.5	2.5	2.6	81.4
1/18	四	白飯	鐵板嫩肉柳 豬肉、豆芽菜/炒	甜不辣佐芹菜 甜不辣、芹菜/炒	蠔油豆腐 豆腐、香菇、胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨/煮	6.3	2.5	2.7	80.5
1/19	五	糙米飯	BBQ醬燒雞翅 雞翅/燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔/炒	筍片燴海結 筍片、海帶結/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	大滷湯 豆腐、筍絲、雞蛋/煮	6.4	2.6	2.6	81.2
2/16	五	白飯	韓式燒肉片 豬肉、大白菜/煮	五更豆腐煲 豆腐、木耳、胡蘿蔔/煮	肉香銀芽 豆芽菜、胡蘿蔔、肉絲/炒	李節蔬菜 李節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋/煮	6.5	2.5	2.5	80.5
2/17	六	小米飯	鍋燒魚丁 鯊魚、洋蔥/燒	扁蒲炒肉絲 豬肉、肉絲、胡蘿蔔/煮	茶碗蒸 雞蛋/蒸	有機蔬菜 李節蔬菜	藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯、排骨/煮	6.5	2.6	2.6	82.2
2/19	一	五穀飯	醋溜雞丁 雞肉、洋蔥/燒	蘿蔔關東煮 白蘿蔔、胡蘿蔔、貢丸/煮	芋香玉米 玉米粒、芋頭、胡蘿蔔/煮	產銷履歷 李節蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片/煮	6.4	2.6	2.6	81.5
2/20	二	白飯	佛蒙特咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉/炒	黃瓜什錦 大黃瓜、胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	筍片雞湯 筍片、雞肉/煮	6.3	2.5	2.5	81.9
2/21	三	茄汁肉醬麵	海苔魚米花 鯊魚、海苔粉/炸	秘汁滷味 海帶結、素雞、百頁豆腐/滷	義式肉醬 玉米粒、絞肉、洋蔥/煮	李節蔬菜 李節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓/煮	6.4	2.6	2.6	81.5
2/22	四	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	香菇豆干肉燥 豆干丁、絞肉、香菇/滷	肉片佛手瓜 佛手瓜、胡蘿蔔、肉片/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜、雞蛋/煮	6.5	2.5	2.5	80.5
2/23	五	燕麥飯	香料烤雞排 雞排/烤	蘭陽西西魯 大白菜、蛋酥、胡蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片/煮	6.4	2.7	2.6	81.7
2/26	一	麥片飯	京醬肉絲 豬肉、豆干/炒	番茄炒蛋 番茄、雞蛋/炒	白鑽黑豆干 黑豆干、白芝麻/滷	產銷履歷 李節蔬菜	海帶黃豆芽湯 黃豆芽、海帶芽/煮	6.5	3.1	2.7	86.1
2/27	二	白飯	可樂燒翅腿x2 翅小腿x2/燒	蕪菁三絲 結頭菜、胡蘿蔔、肉絲/炒	洋芋咖哩 馬鈴薯、胡蘿蔔、雞肉/煮	有機蔬菜 李節蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋/煮	6.3	2.5	2.6	81.5
2/28	三	228放假一天									
2/29	四	白飯	蒙古炒肉片 豬肉、豆芽菜/炒	三杯豆腐 豆腐、香菇/煮	金茸竹筍絲 竹筍、胡蘿蔔、金針菇/炒	有機蔬菜 李節蔬菜	木瓜雞湯 青木瓜、雞肉/煮	6.4	2.5	2.5	80.0

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

★反灰細項注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用
營養師：余欣儒、呂芝萱

★食材細項為生食重量 (g) 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

歡迎同學熱情訂購

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	營養成分 (kcal)	營養成分 (g)	營養成分 (mg)	營養成分 (mg)	營養成分 (mg)
3/1	五	白飯	洋芋燉肉 0洋芋, C豬肉/燉	冬瓜麵筋 0冬瓜, 麵筋/煮	菇菇白菜 0金針菇, 0大白菜/炒	白玉燉湯 0雞腿, C豬肉	6	2.8	2.4	2.7	812
3/4	一	蕎麥蒸飯	香菇瓜仔雞 瓜仔, C雞肉, 0香菇/炒	味噌油豆腐 非基改油豆腐, 0紅蘿蔔/煮	韭香豆芽 0韭菜, 0豆芽/炒	貴族濃湯 0非基改玉米, 0雞蛋	6	2.8	2.4	2.7	821
3/5	二	白飯	沙茶燒肉井 C豬肉, 0洋蔥/燉	乳酪蒸蛋 0雞蛋/蒸	大瓜木耳 0大黃瓜, 0木耳/炒	芹香蘿蔔湯 0芹菜, C豬肉, 0蘿蔔	6	3	2.2	2.5	813
3/6	三	肉絲炒麵	吮指脆皮雞翅 C雞肉/炸	夜市滷味 海帶結, 素肚, 0香腸/燉	風味小籠包 C鮮肉包/蒸	紅豆芋圓 T紅豆, 芋圓	6	3	2.8	3	836
3/7	四	白飯	糖醋魚 C魚肉/燉	海帶三絲 海帶絲, 非基改白干絲, 0紅蘿蔔/炒	玉米四喜 T毛豆, 0玉米, 0紅蘿蔔, C豬肉/煮	冬瓜雞湯 0冬瓜, C雞肉	6	5	2.5	2.7	827
3/8	五	五穀米飯	蔥燒肉柳 C豬肉, 0洋蔥/炒	季豆甜條 0四季豆, C甜不辣/炒	雞肉蔬菜冬粉 C雞肉, 0紅蘿蔔, 冬粉/炒	柴魚味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6	5	2.5	2.7	814
3/11	一	小米蒸飯	紐奧良腿排 C雞肉/燉	青醬洋芋燒 C雞肉, 0洋芋, 0洋蔥, 0紅蘿蔔/煮	小魚花生 小魚乾, 非基改豆干, 花生/炒	羅宋番茄湯 0番茄, C豬肉, 0洋蔥	6	3	3	2.7	838
3/12	二	白飯	照燒醬豬排 C豬肉/燉	筍干麵輪 筍干, 麵輪/燉	肉茸甘藍 C豬肉, 0高麗菜/炒	新竹米粉湯 米粉, C豬肉, 0芹	6	2	2.8	3	814
3/13	三	古早味滷肉飯	卡拉轟炸雞排 C雞肉/炸	客家小炒 非基改豆干片, C豬肉/炒	白玉肉羹 0雞腿, C肉羹/煮	綠豆包心粉圓 綠豆, 包心粉圓	6	2	3	3	844
3/14	四	白飯	蒜泥白肉 蒜, C豬肉/燉	番茄炒蛋 0番茄, 0雞蛋/炒	雞塊+薯條 C雞塊, 地瓜薯條/煎	玉米濃湯 0非基改玉米, 0雞蛋	6	2	3	2.7	831
3/15	五	燕麥0飯	泰盤翅小腿×2 C雞肉, 0洋蔥/燉	蝦香蒲瓜 蝦皮, 0蒲瓜/炒	瓜瓜肉燥 瓜仔, 非基改碎干, C豬肉/煮	田園蔬菜湯 0秀珍菇, 0紅蘿蔔, C豬肉	6	3	2.3	2.7	824
3/18	一	海苔 香鬆飯	麻油豚肉燒 0豬肉/燉	香蔥炒蛋 0雞蛋, 菜脯, 青蔥/炒	三杯油豆腐 九層塔, 非基改油豆腐/燉	港式肉骨茶 0雞腿, 豬肉, 肉骨茶包	6	3	2	2.7	817
3/19	二	白飯	檸檬烤翅 C雞肉/烤	沙茶黑輪 C黑輪/燉	彩椒花椰 0彩椒, 0花椰菜/炒	和風味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6	2	2.7	2.7	808
3/20	三	華菇青醬麵	日式香酥豬排 豬排/炸	眷村滷味 海帶結, 素肚, 豆干/燉	關東小火鍋 0雞腿, C豬肉/煮	沖繩黑糖撞奶 奶粉, 小蔥仁, 粉圓	6	2	2.8	2.3	829
3/21	四	小米香飯	佛蒙特咖哩雞 C雞肉, 0洋芋, 0紅蘿蔔/煮	毛豆百頁燒 非基改百頁, T毛豆/燉	極品佛跳牆 0大白菜, 0芋頭, C豬肉/煮	刺瓜葷菇湯 0大黃瓜, 0香菇, C豬肉	6	2	2.7	2.7	808
3/22	五	胚芽米飯	京醬肉絲 C豬肉/燉	紅娘滑蛋 0紅蘿蔔, 0雞蛋/炒	蒜香高麗 蒜, 0高麗菜/炒	港式酸辣湯 非基改豆腐, 0紅蘿蔔	6	2	2.8	2.7	809
3/25	一	芝麻白飯	帝王薑母鴨 薑, 0雞肉/煮	暹羅打拋肉 九層塔, 0蒜苗, 非基改干丁, C豬肉/煮	布丁酥+地瓜條 C布丁酥, 地瓜薯條/煎	沙茶肉羹湯 C肉羹, 0紅蘿蔔, 0雞蛋	6	2	2.8	2.5	812
3/26	二	白飯	叉燒醬魚柳條×2 C魚肉/燉	海帶根肉絲 海帶根, C豬肉/炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉, 0紅蘿蔔, C豬肉/炒	結頭菜燉肉湯 0結頭菜, C豬肉	6	5	2.5	2.7	819
3/27	三	招牌炒飯	夜市鹽酥雞 C雞肉/炸	哈燒麻辣燙 非基改凍豆腐, 0金針菇/煮	乳酪玉米 0非基改玉米, 0紅蘿蔔/煮	綜合燒仙草 仙草汁, 地瓜圓, 花豆	6	5	2.5	2.3	828
3/28	四	五穀米飯	筍香扣肉 筍干, C豬肉/燉	韓式年糕 0高麗菜, 年糕/炒	鮮菇扁蒲 0香菇, 0扁蒲/炒	養生木瓜湯 0青木瓜, C豬肉	6	2	2.5	2.7	803
3/29	五	麥片0飯	可樂雞排 C雞肉/燉	日式茶碗蒸 青蔥, 0紅蘿蔔, 0雞蛋/炒	醃醬干丁 非基改干丁, C豬肉, 0洋蔥/炒	大根豚肉湯 0雞腿, C豬肉	6	3	2	2.5	808

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

●全面使用非基改黃豆製品及玉米。▽每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

◆注意：甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含致敏之穀物、大豆、魚類及其製品。為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

●產銷履歷蔬菜與有機蔬菜以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。

津味企業有限公司 HACCP優良廠商

地址：桃園市大溪區新光東路61巷20弄6號

服務電話：03-3881534

營養師：呂如瑛 營養字第3594號



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



113年3月大溪國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	熱量 大卡
3/1	五	糙米飯	春川炒雞 雞肉·大白菜/炒	金茸蒲瓜 蒲瓜·金針菇·胡蘿蔔/煮	蜜汁干丁 豆干丁·絞肉/煮	有機蔬菜 大頭菜排骨湯 結頭菜·排骨/煮		6.3	2.5	2.1	2.6	798
3/4	一	小米飯	沙嗲肉片 豬肉·洋葱/煮	洋芋炒玉米 玉米粒·馬鈴薯·胡蘿蔔/炒	肉香海帶根 海帶根·肉絲/炒	產銷履歷 海芽吻魚湯 海帶芽·吻仔魚/煮		6.4	2.6	2.2	2.5	805
3/5	二	白飯	茄汁燒魚 鯪魚·洋葱/燒	茶碗蒸 雞蛋/蒸	冬瓜燒肉 冬瓜·胡蘿蔔·豬肉/煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜·肉絲/煮		6.3	2.5	2.2	2.6	795
3/6	三	滷肉飯	麻油嫩煮雞 雞肉·杏鮑菇/煮	蕪菁炒三絲 結頭菜·胡蘿蔔·肉絲/炒	醃醃嫩腐煲 豆腐·木耳·絞肉/煮	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆/煮		6.4	2.6	2.2	2.6	810
3/7	四	白飯	台味滷肉 豬肉·白蘿蔔·胡蘿蔔/滷	螞蟻上樹 冬粉·高麗菜·胡蘿蔔/炒	甜蔥炒蛋 雞蛋·洋葱/炒	有機蔬菜 飄香大滷湯 豆腐·雞蛋·筍絲/煮		6.3	2.6	2.1	2.7	810
3/8	五	燕麥飯	薄皮炸雞翅 雞翅/炸	沙茶豆干 豆干·豬肉/炒	脆炒如意芽 豆芽菜·胡蘿蔔·芹菜/炒	有機蔬菜 田園蔬菜湯 高麗菜·雞蛋/煮		6.2	2.7	2.2	2.6	808
3/11	一	五穀飯	豚肉咖哩 豬肉·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮	黃瓜燴什錦 大黃瓜·木耳·胡蘿蔔/煮	白鑽黑豆干 黑豆干·白芝麻/滷	產銷履歷 蒲瓜肉絲湯 蒲瓜·肉絲/煮		6.3	2.6	2.2	2.6	803
3/12	二	白飯	熱炒三杯雞 雞肉·油豆腐/炒	芋香白菜滷 大白菜·芋頭·胡蘿蔔/煮	四季甜不辣 四季豆·甜不辣/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐·味噌/煮		6.4	2.6	2.2	2.5	805
3/13	三	白飯	蔥燒豬排 豬排/燒	玉米肉醬 洋葱·絞肉·玉米粒/煮	蘿蔔燴丸子 白蘿蔔·胡蘿蔔·魚丸/煮	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭·西谷米/煮		6.5	2.5	2.1	2.6	812
3/14	四	白飯	洋釀翅腿x2 翅小腿x2/燒	番茄炒蛋 番茄·雞蛋/炒	塔香海茸 海茸·肉絲/炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒·雞蛋/煮		6.3	2.6	2.2	2.6	808
3/15	五	麥片飯	沙茶嫩肉柳 豬肉·洋葱/炒	菇菇炒竹筍 竹筍·金針菇·胡蘿蔔/炒	五更豆腐煲 豆腐·胡蘿蔔·木耳/煮	有機蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜·排骨/煮		6.5	2.7	2.2	2.6	824
3/18	一	糙米飯	檸檬雞翅 雞翅/烤	蔬菜粉絲煲 冬粉·綠豆芽·胡蘿蔔/炒	玉米肉茸 玉米粒·絞肉/煮	產銷履歷 紫菜蛋花湯 紫菜·雞蛋/煮		6.4	2.6	2.1	2.5	808
3/19	二	白飯	鐵板魚丁 鯪魚·洋葱/燒	泰式豆乾丁 豆干丁·洋葱·絞肉/煮	洋芋歐姆蛋 雞蛋·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 大黃瓜·肉片/煮		6.3	2.6	2.2	2.6	808
3/20	三	蔥油雞絲拌飯	無錫排骨 豬肉/燒	蝦香蒲瓜 蒲瓜·胡蘿蔔·蝦皮/煮	胡蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔·雞蛋/炒	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜·芋圓/煮		6.4	2.6	2.2	2.7	814
3/21	四	白飯	美式脆皮雞排 雞排/炸	三杯豆腐 豆腐·杏鮑菇/煮	肉片炒高麗 高麗菜·肉片·胡蘿蔔/炒	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜·雞蛋/煮		6.4	2.5	2.2	2.6	802
3/22	五	小米飯	泡菜炒肉片 豬肉·大白菜/炒	鮑菇佛手瓜 佛手瓜·杏鮑菇·胡蘿蔔/煮	筍片油豆腐 筍片·油豆腐/煮	有機蔬菜 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯·排骨/煮		6.3	2.5	2.1	2.7	802
3/25	一	燕麥飯	可樂燒雞翅 雞翅/烤	大桶滷味 高麗菜·百頁豆腐·肉片/滷	脆炒薯丁 豆薯·胡蘿蔔·絞肉/炒	產銷履歷 木瓜雞湯 青木瓜·雞肉/煮	豆奶	6.4	3.2	2.6	2.6	840
3/26	二	白飯	莎莎醬肉柳 豬肉·番茄/煮	醬燒黑輪 黑輪·洋葱/煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 豆腐/煮		6.4	2.6	2.1	2.5	808
3/27	三	乾拌麵	唐揚炸雞 雞肉/炸	蘭陽西西魯 大白菜·蛋酥·胡蘿蔔/煮	麻婆豆腐 豆腐·絞肉/煮	季節蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜糖·山粉圓/煮		6.5	2.6	2.2	2.6	817
3/28	四	白飯	鐵路豬排 豬排/燒	茄汁炒蛋 番茄·雞蛋/炒	肉香冬瓜煮 冬瓜·絞肉·胡蘿蔔/煮	有機蔬菜 筍片雞湯 筍片·雞肉/煮		6.3	2.5	2.1	2.5	793
3/29	五	五穀飯	南洋咖哩雞 雞肉·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮	黃瓜燴肉羹 大黃瓜·肉羹·胡蘿蔔/煮	干片小炒 豆干·肉絲/炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米·雞蛋/煮		6.5	2.6	2.2	2.6	822

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜：每週二四五供應有機蔬菜

★反灰細項注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用

營養師：余欣儒、呂芝萱

★食材細項為生食重量(g) 本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣

