

3月3日		星期一	
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	義式香料燉豬	肉角	75 g
		洋芋中丁	20 g
		番茄中丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		義式香料	g
		絞蒜	g
		番茄醬	g
			g
副 菜	海苔粉海鮮丸X2	海鮮丸	2 p
		海苔粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機廣島菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	20 g
		豬骨	g
			g
			g
			g
			g

3月4日		星期二	
主 食	糙米飯	有機白米	65 g
		糙米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	泡菜年糕雞	雞胸丁	75 g
		大白菜切	15 g
		年糕條	15 g
		泡菜	8 g
		洋蔥中丁	5 g
		木耳片	3 g
			g
			g
副 菜	南瓜蒸蛋	液蛋	40 g
		南瓜絲	8 g
		玉米粒	5 g
		生香菇絲	3 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機小松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	海芽豆腐湯	豆腐丁	15 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
		柴魚片	g
			g
			g

3月5日		星期三	
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	海結滷肉	肉角	75 g
		海結	15 g
		白K中丁	15 g
		薑片	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	肉末豆腐	豆腐中丁	65 g
		絞肉	10 g
		蔥珠	g
		薑末	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	盒蛋	5 g
		紅k絲	5 g
		金針菇	5 g
		木耳絲	5 g
			g
			g

3月6日		星期四	
主 食	咖哩炒飯	白米	60 g
		杏鮑菇	10 g
		紅k小丁	10 g
		玉米	10 g
		絞肉	10 g
		洋蔥小丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		咖哩粉	g
主 菜	蜜汁烤雞腿排	雞腿排	1 p
		蒜末	g
		薑末	g
		白芝麻	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	蛋酥白菜	大白菜切	55 p
		紅k片	10 g
		盒蛋	5 g
		木耳片	5 g
		乾香菇	1 g
		蝦皮	g
		絞蒜	g
			g
青 菜	有機山茼蒿	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	銀耳冬瓜茶	白木耳乾	5 g
		冬瓜茶磚	g
		枸杞	g
			g
			g
			g

3月7日		星期五	
主 食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	三杯魷魚羹	魷魚圈	50 g
		水鯊魚丁	50 g
		筍角	30 g
		九層塔	g
		老薑片	g
			g
			g
			g
副 菜	螞蟻上樹	高麗菜絲	30 g
		絞肉	10 g
		粉絲	8 g
		豆瓣醬	g
		蔥珠	g
		絞蒜	g
		薑末	g
			g
青 菜	小白菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌豆腐湯	豆腐丁	25 g
		味噌	g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

3月10日		星期一	
主食	海苔香鬆飯	白米	80 g
		海苔香鬆	3 g
		紅藜	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	番茄炒蛋	液蛋	40 g
		番茄大丁	20 g
		玉米筍切	5 g
		毛豆仁	5 g
		蔥段	1 g
			g
			g
			g
副菜	滷豆干海帶	小方干	40 g
		杏鮑菇滾刀切	20 g
		海帶結	12 g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機高麗菜	青菜	70 g
		紅K絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯品	玉米濃湯	洋芋小丁	15 g
		玉米	10 g
		洋蔥小丁	5 g
		麵粉	g
		奶粉	g

3月11日		星期二	
主食	五穀飯	有機白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	日式咖哩豬	肉角	75 g
		洋芋中丁	20 g
		紅K中丁	10 g
		洋蔥中丁	8 g
		蘋果小丁	5 g
			g
			g
			g
副菜	柴香鮮蔬蒸蛋	液蛋	40 g
		南瓜絲	8 g
		玉米	5 g
		香菇	3 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g
青菜	有機青松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	柴魚蘿蔔湯	白K小丁	25 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

3月12日		星期三	
主食	古早味肉絲炒麵	油麵	65 g
		高麗菜絲	30 g
		肉絲	15 g
		紅K粗絲	8 g
		洋蔥粗絲	8 g
		乾香菇	1 g
		蔥珠	g
			g
主菜	炸豬排X1	豬排	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	小芝麻包X1	芝麻包	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青菜	地瓜葉	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	燒仙草	仙草原汁	20 g
		芋圓	15 g
		八寶豆	15 g
			g
			g

3月13日		星期四	
主食	南瓜飯	白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	椒鹽魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜中丁	30 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	鐵板豆芽	豆芽菜	45 g
		肉絲	15 g
		紅K粗絲	10 g
		木耳絲	5 g
		黑胡椒	g
		絞蒜	g
			g
			g
青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	枸杞洋芋湯	洋芋中丁	25 g
		枸杞	1 g
		大骨	g
			g
			g

3月14日		星期五	
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	親子丼	胸丁	75 g
		洋蔥中丁	15 g
		金針菇切	12 g
		盒蛋	5 g
		毛豆仁	5 g
		蒜末	g
		海苔絲	g
			g
副菜	粉紅醬關東煮	白k中丁	40 g
		豬血糕	25 g
		四角油腐	15 g
		甜辣醬	g
		海山醬	g
		柴魚片	g
			g
			g
青菜	福山萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	肉骨茶湯	大白菜切	20 g
		豆捲	1 g
		肉骨茶包	g
		蒜仁	g
			g

3月17日 星期一			
主食	小米芝麻飯	白米	65 g
		小米	15 g
		黑芝麻	1 g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	古早味肉燥	絞肉	75 g
		干丁	30 g
		乾香菇	1 g
		紅蔥頭末	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副菜	豆皮高麗菜	CAS高麗菜	60 g
		紅K片	8 g
		木耳絲	5 g
		豆皮	3 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	有機油江菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	薑香黃瓜湯	大黃瓜中丁	20 g
		大骨	g
		薑絲	g
			g
			g
			g

3月18日 星期二			
主食	夏威夷炒飯	有機白米	60 g
		三色豆	15 g
		洋蔥小丁	15 g
		火腿丁	15 g
		液蛋	10 g
		鳳梨丁	5 g
		紅藜	1 g
			g
主菜	蜜汁翅小腿*2	翅小腿	2 p
		白芝麻	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	絲瓜豆腐煲	絲瓜厚片	40 g
		豆腐丁	30 g
		紅K片	10 g
		乾香菇	1 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青菜	有機A菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	綠豆薏仁湯	綠豆	15 g
		薏仁	10 g
			g
			g
			g
			g

3月19日 星期三			
主食	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	糖醋魚片x1	烏魚片	1 P
		洋蔥小丁	5 g
		黃椒中丁	3 g
		番茄醬	g
			g
			g
			g
			g
副菜	醬燒豆包	豆包切	50 g
		杏鮑菇片	12 g
		紅K片	10 g
		毛豆	5 g
			g
			g
			g
			g
青菜	菠菜	青菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	大滷湯	筍絲	8 g
		豆腐絲	8 g
		紅k絲	5 g
		木耳絲	5 g
			g
			g

3月20日 星期四			
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	沙茶炒肉片	肉片	75 g
		高麗菜切	25 g
		洋蔥粗絲	15 g
		沙茶醬	g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
副菜	泡菜粉絲	大白菜切	25 g
		泡菜	10 g
		絞肉	10 g
		寬粉	8 g
		木耳絲	5 g
			g
			g
			g
青菜	有機小松菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	番茄蛋花湯	番茄中丁	12 g
		盒蛋	3 g
		蔥珠	1 g
			g
			g
			g

3月21日 星期五			
主食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥粒	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	腐乳燒雞	胸丁	75 g
		豆腐丁	25 g
		杏鮑菇滾刀切	8 g
		豆腐乳	g
			g
			g
			g
			g
副菜	鮮蔬炒蛋	液蛋	40 g
		洋芋小丁	15 g
		玉米	10 g
		洋蔥小丁	8 g
			g
			g
			g
			g
青菜	青江菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	味噌海芽湯	白K小丁	15 g
		海帶芽	1 g
		柴魚片	g
		味噌	g
			g
			g

3月24日 星期一			
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	瑪莎曼咖哩豬	肉片	75 g
		南瓜片	20 g
		洋蔥	10 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		香茅	g
		咖哩粉	g
		椰漿粉	g
			g
副菜	黃瓜炒甜條	大黃瓜	40 g
		甜不辣條切	20 g
		紅k片	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青菜	有機福山萵苣	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	雙色蘿蔔湯	白K小丁	15 g
		紅K小丁	8 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

3月25日 星期二			
主食	玉米飯	有機白米	60 g
		玉米	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	海苔粉魚片X1	烏魚片	1 p
		海苔粉	g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	韓式拌海芽	黃豆芽	55 g
		紅K粗絲	10 g
		泡菜	10 g
		海帶芽	1 g
		絞蒜	g
		香油	g
			g
			g
青菜	有機荷葉白菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	扁蒲豚骨湯	扁蒲粗條	20 g
		大骨	g
			g
			g
			g
			g

3月26日 星期三			
主食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	花瓜雞	胸丁	75 g
		結頭菜大丁	25 g
		花瓜	10 g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	豆豉炒干片	豆干片	40 g
		四季豆	15 g
		紅K片	10 g
		蔥珠	g
		豆豉	g
			g
			g
			g
青菜	油菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	玉米海芽湯	玉米	15 g
		海芽	5 g
		大骨	g
			g
			g
			g

3月27日 星期四			
主食	小米飯	白米	65 g
		小米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主菜	咕咾肉	肉角	75 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		鳳梨角	5 g
		紅椒	3 g
			g
			g
			g
副菜	古早味蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	12 g
		毛豆仁	3 g
		柴魚片	g
		醬油	g
			g
			g
			g
青菜	有機味美菜	青菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	地瓜粉條湯	地瓜小丁	15 g
		粉條	10 g
		黑糖	g

3月28日 星期五			
主食	南瓜炒米粉	米粉	50 g
		高麗菜絲	15 g
		絞肉	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		南瓜絲	8 g
		腐皮絲	8 g
		絞蒜	g
			g
主菜	滷雞翅*1	雞翅	1 P
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副菜	西魯肉	大白菜切	40 g
		豬肉絲	20 g
		紅K絲	15 g
		盒蛋	3 g
		乾香菇	1 g
		蝦皮	g
			g
			g
青菜	菠菜	青菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g
		玉米	5 g
		盒蛋	5 g
		奶粉	g
		麵粉	g

