

111年3月餐點表

		3/1星期二		3/2星期三		3/3星期四		3/4星期五	
		餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點		全麥吐司+牛奶	全麥吐司 牛奶	蔬菜肉末粥	白米 豬絞肉 高麗菜 乾香菇	雜糧饅頭+豆漿	雜糧饅頭 豆漿	慶生蛋糕	慶生蛋糕
午餐		五穀飯	五穀米 白米	腰果雞丁炒飯	白米 雞丁	燕麥飯	燕麥 白米	紫米飯	紫米 白米
		素客家小炒	豆干 紅蘿蔔 芹菜 香菇	菇菇鮮肉湯	紅甜椒 洋蔥 生香菇	蘑菇肉片	蘑菇 洋蔥 梅花肉片	蜜汁小腿	翅小腿 素雞腿
		南瓜滑蛋	南瓜 雞蛋		肉絲 薑絲	紅絲甜不辣	紅蘿蔔 甜不辣	滷白菜	紅蘿蔔 白菜 香菇
		雙色蘿蔔湯	白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	當季水果	當季水果	黃瓜肉絲湯	大黃瓜 豬肉絲
		時蔬 當季水果	時蔬 當季水果					時蔬 當季水果	時蔬 當季水果
午點		芋香西米露	芋頭 西米露 椰漿	客家板條	板條 豆芽菜 肉絲 紅蘿蔔絲 木耳絲	沙茶冬粉湯	冬粉 豬肉絲 玉米 小白菜	虱目魚丸湯	魚丸 芹菜

111年3月餐點表

111年3月餐點表										
	3/7星期一		3/8星期二		3/9星期三		3/10星期四		3/11星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	切仔麵	麵條	奶酥餐包+洛神花茶	奶酥餐包	台式碎脯粥	白米	芋泥包+麥茶	芋泥包	香菇肉絲米苔目	乾香菇絲
		豆芽菜		洛神花茶		碎菜脯		麥茶		芹菜
		肉燥				乾香菇				肉絲
						芹菜				米苔目
						瘦絞肉				油蔥少許
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	滑蛋豬肉燴飯	白飯	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		雞蛋		白米		白米
	彩椒雞柳	雞肉	醬爆素肥腸	麵腸		梅花肉	雞肉井	雞丁	瓜仔肉	絞肉
		紅甜椒絲		甜豆莢		毛豆		洋蔥		脆花瓜
		黃甜椒絲		甜麵醬		生香菇		蛋	雙色花椰菜	白色花椰菜
		青椒絲	燴三菇	香菇		青蔥		生香菇		綠色花椰菜
	玉米炒蛋	玉米		金針菇		紅蘿蔔	清炒馬鈴薯	馬鈴薯	金菇紫菜湯	金針菇
		炒蛋		杏鮑菇	四味雞湯	雞肉		紅蘿蔔		芹菜
	榨菜肉絲湯	榨菜	海帶蛋花湯	海帶芽		紅棗	金針肉絲湯	豬肉絲		紫菜
		肉絲		蛋花		蘿蔔		乾金針	有機蔬菜	有機高麗菜
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		枸杞		太白粉	當季水果	當季水果
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬		嫩薑		
					當季水果	當季水果	時蔬	時蔬		
							當季水果	當季水果		
午點	綜合豆腐羹	豆腐	素炒米粉	米粉	咖哩冬粉	冬粉	香Q玉米	玉米	紅豆麥片湯	紅豆
		絞肉		高麗菜		雞胸肉絲				麥片
		芹菜末		芹菜末		紅蘿蔔				
		紅蘿蔔絲		乾香菇		馬鈴薯				
				紅蘿蔔		咖哩塊				
				炸豆皮						

111年3月餐點表

	3/14星期五		3/15星期五		3/16星期五		3/17星期五		3/18星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	大滷麵	麵條	紅豆餐包+柚子茶	紅豆餐包	皮蛋瘦肉粥	白米	菜包+決明茶	菜包	麻油蛋麵線	白麵線
		肉絲		柚子茶		皮蛋		決明茶		薑絲
		竹筍				絞肉				蔥花
		紅蘿蔔				油條				肉絲
		黑木耳								麻油
		雞蛋								蛋
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	金瓜炒米粉	細乾米粉	燕麥飯	燕麥	紫米飯	紫米
		白米		白米		南瓜		白米		白米
	玉米滑雞丁	玉米粒	紅燒豆包	豆包		乾香菇	打拋豬	絞肉	醬爆雞丁	雞丁
		馬鈴薯		香菇		肉絲		九層塔		豆干
		雞丁		紅蘿蔔		芹菜末		蕃茄		毛豆
		洗選蛋		青豆仁	菜頭貢丸湯	白蘿蔔		蒜頭		甜麵醬
	肉末韭菜花	韭菜花	木耳炒金菇	金菇		貢丸	芹香麵腸	西洋芹	咖哩魚蛋	淡水魚丸
		絞肉		木耳		香菜		麵腸		咖哩
	雪蓮子湯	紅棗	玉米蛋花湯	玉米粒	時蔬	時蔬	味噌小魚湯	豆腐		紅蘿蔔
		雪蓮子		蛋	當季水果	當季水果		吻仔魚	木須肉絲湯	肉絲
		枸杞		蔥花				味噌		木耳絲
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬				蔥花		紅蘿蔔
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果			時蔬	時蔬		薑絲
							當季水果	當季水果	時蔬	時蔬
									當季水果	當季水果
午點	綜合滷味	杏鮑菇	蔬菜通心粉濃湯	高麗菜	蔬菜麵疙瘩	麵疙瘩	什錦炒板條	板條	玉米脆片+牛奶	玉米脆片
		烏蛋		洋菇		高麗菜		肉絲		牛奶
		白蘿蔔		洋蔥		蕃茄		紅蘿蔔絲		
		海帶結		馬鈴薯		肉燥		洋蔥		
				冷凍玉米粒				木耳絲		
				通心粉						

111年3月餐點表

3/21 星期五		3/22 星期五		3/23 星期五		3/24 星期五		3/25 星期五		
餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
早點	餛飩麵	餛飩	千層蛋糕+麥茶	千層蛋糕	雙色饅頭+米漿	雙色饅頭	麥片肉末粥	白米	香芋米粉湯	米粉(粗)
		素餛飩		麥茶		米漿		麥片		芋頭
		小白菜						瘦絞肉		芹菜末
		小烏龍麵								乾香菇
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	翡翠叻仔魚炒飯	叻仔魚	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		青江菜		白米		白米
	油豆腐碎肉	油豆腐	四色丁炒蛋	三色豆		蛋	咖哩雞丁	雞肉丁	咕咾肉	梅花肉丁
		豬絞肉		豆干丁		洋蔥		洋蔥		紅椒、黃椒
	滷烏蛋	滷包		蛋		紅蘿蔔		紅蘿蔔		紅蘿蔔
		烏蛋	三杯杏鮑菇	杏鮑菇	酸辣湯	豆腐		咖哩塊		洋蔥
	香菇雞湯	雞丁		蒜仁		黑木耳		馬鈴薯	蘑菇百頁	紅蘿蔔
		乾香菇絲		薑		紅蘿蔔	肉絲炒豆干	豆乾		百頁
		薑絲		九層塔		金茸菇		肉絲		蘑菇
	時蔬	時蔬	蕃茄蔬菜湯	蕃茄		蛋		芹菜	山藥鮮雞湯	山藥
	當季水果	當季水果		金針菇	時蔬	時蔬	白菜肉片湯	肉片		枸杞
				小白菜	當季水果	當季水果		小白菜		雞丁
			時蔬	時蔬				薑絲	有機蔬菜	有機高麗菜
			當季水果	當季水果			時蔬	時蔬	當季水果	當季水果
							當季水果	當季水果		
午點	鄉下蔬菜湯	馬鈴薯	關東煮	白蘿蔔	當歸雞肉麵線	雞丁	蔬菜湯餃	水餃	地瓜米苔目	米苔目
		洋蔥		竹輪		麵線		紅蘿蔔		地瓜
		番茄		甜不辣		當歸料包		高麗菜		
		高麗菜		紅蘿蔔		薑絲		秀珍菇		
						高麗菜				

111年3月餐點表

3/28星期五		3/29星期五		3/30星期五		3/31星期五			
餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容		
早點	木須炒麵	小烏龍麵	鮮奶吐司+麥茶	鮮奶吐司	海帶芽銀魚粥	白米	銀絲卷+牛奶	銀絲卷	
		大白菜		麥茶		海帶芽		牛奶	
		紅蘿蔔絲				叻仔魚			
		蛋				蔥			
		木耳絲							
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	水餃	水餃	燕麥飯	燕麥	
		白米		白米	玉米濃湯	玉米粒		白米	
	醬冬瓜肉燥	冬瓜醬	蘿蔔滷麵輪	麵輪	玉米醬	洋蔥	海帶根炒肉絲	海帶根	
		絞肉		紅蘿蔔		蛋		肉絲	
		冬瓜		白蘿蔔		素火腿	木耳燴黃瓜	紅蘿蔔	
		蔥	什錦豆腐煲	豆腐				木耳	
	芹香海帶絲	芹菜		三色豆	時蔬	時蔬		大黃瓜	
		海帶絲	家常羅漢湯	雞蛋(蛋花)	當季水果	當季水果	牛蒡雞湯	牛蒡	
	髮菜羹湯	髮菜		杏鮑菇				雞肉	
		紅蘿蔔		馬鈴薯			時蔬	時蔬	
		金針菇		紅蘿蔔			當季水果	當季水果	
		香菜	時蔬	時蔬					
	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果					
	當季水果	當季水果							
午點	小米綠豆粥	綠豆	麻醬麵	小烏龍麵	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	肉羹雞絲麵	雞絲麵	
		小米		麻醬		豬肉絲		肉羹	
		米		花生粉		乾香菇絲		乾香菇	
						高麗菜絲		芹菜	
						素蘿蔔糕		紅蘿蔔	