

113年3月餐點表

3/1 星期五

								餐點名稱	食材內容
早點								慶生蛋糕	慶生蛋糕
午餐								紫米飯	紫米
									白米
								蜜汁小腿	翅小腿
									素雞腿
								滷白菜	紅蘿蔔
									白菜
									香菇
								黃瓜肉絲湯	大黃瓜
									豬肉絲
								時蔬	時蔬
								當季水果	當季水果
午點								虱目魚丸湯	魚丸
									芹菜

113年3月餐點表

	3/4星期一		3/5星期二		3/6星期三		3/7星期四		3/8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	芋泥包+牛奶	芋泥包	台式碎脯粥	白米	奶酥餐包+洛神花茶	奶酥餐包		乾香菇絲
		豆芽菜		牛奶		碎菜脯		洛神花茶		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	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
	彩椒雞柳	雞肉	醬爆素肥腸	麵腸		蛋	冬瓜燒雞	冬瓜	瓜仔肉	絞肉
		紅甜椒絲		甜豆莢		洋蔥		雞肉		脆花瓜
		黃甜椒絲		甜麵醬		紅蘿蔔		紅蘿蔔	雙色花椰菜	白色花椰菜
		青椒絲	燴三菇	香菇	四味雞湯	雞肉	清炒馬鈴薯	馬鈴薯		綠色花椰菜
	玉米炒蛋	玉米		金針菇		紅棗		紅蘿蔔	金菇紫菜湯	金針菇
		炒蛋		杏鮑菇		蘿蔔	金針肉絲湯	豬肉絲		芹菜
	榨菜肉絲湯	榨菜	海帶蛋花湯	海帶芽		枸杞		乾金針		紫菜
		肉絲		蛋花	時蔬	時蔬		太白粉	有機蔬菜	有機高麗菜
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果		嫩薑	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		
							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						

113年3月餐點表

	3/11星期一		3/12星期二		3/13星期三		3/14星期四		3/15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	菜包+決明茶	菜包 決明茶	大滷麵	麵條 肉絲 竹筍 紅蘿蔔 黑木耳 雞蛋	皮蛋瘦肉粥	白米 皮蛋 絞肉 油條	紅豆餐包+柚子茶	紅豆餐包 柚子茶	麻油蛋麵線	白麵線 薑絲 蔥花 肉絲 麻油 蛋
午餐	地瓜飯	地瓜 白米	五穀飯	五穀米 白米	金瓜炒米粉	細乾米粉 南瓜	燕麥飯	燕麥 白米	紫米飯	紫米 白米
	玉米滑雞丁	玉米粒 馬鈴薯 雞丁 洗選蛋	紅燒豆包	豆包 香菇 紅蘿蔔 青豆仁	菜頭貢丸湯	肉絲 芹菜末 白蘿蔔	打拋豬	絞肉 九層塔 蕃茄 蒜頭	醬爆雞丁	雞丁 豆干 毛豆 甜麵醬
	肉末韭菜花	韭菜花 絞肉	木耳炒金菇	金菇 木耳		貢丸 香菜	芹香麵腸	西洋芹 麵腸	咖哩魚蛋	淡水魚丸 咖哩
	雪蓮子湯	紅棗 雪蓮子 枸杞	玉米蛋花湯	玉米粒 蛋 蔥花	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	味噌小魚湯	豆腐 吻仔魚 味噌 蔥花	木須肉絲湯	肉絲 木耳絲 紅蘿蔔 薑絲
	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果	時蔬 當季水果			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	蔬菜通心粉濃湯	高麗菜 洋菇 洋蔥 馬鈴薯 冷凍玉米粒 通心粉	紫米小湯圓	小湯圓 紫米	蔬菜麵疙瘩	麵疙瘩 高麗菜 蕃茄 肉燥	什錦炒板條	板條 肉絲 紅蘿蔔絲 洋蔥 木耳絲	玉米脆片+牛奶	玉米脆片 牛奶

113年3月餐點表

	3/18星期一		3/19星期二		3/20星期三		3/21星期四		3/22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	雙色饅頭+牛奶	雙色饅頭	麥片肉末粥	白米	千層蛋糕+麥茶	千層蛋糕	香芋米粉湯	米粉(粗)
		素餛飩		牛奶		麥片		麥茶		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	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
	油豆腐碎肉	油豆腐	四色丁炒蛋	三色豆		梅花肉	咖哩雞丁	雞肉丁	咕咾肉	梅花肉丁
		豬絞肉		豆干丁		毛豆		洋蔥		紅椒、黃椒
	滷烏蛋	滷包		蛋		生香菇		紅蘿蔔		紅蘿蔔
		烏蛋	三杯杏鮑菇	杏鮑菇		青蔥		咖哩塊		洋蔥
	香菇雞湯	雞丁		蒜仁		紅蘿蔔		馬鈴薯	蘑菇百頁	紅蘿蔔
		乾香菇絲		薑	酸辣湯	豆腐	肉絲炒豆干	豆乾		百頁
		薑絲		九層塔		黑木耳		肉絲		蘑菇
	時蔬	時蔬	番茄蔬菜湯	番茄		紅蘿蔔		芹菜	山藥鮮雞湯	山藥
	當季水果	當季水果		金針菇		金茸菇	白菜肉片湯	肉片		枸杞
				小白菜		蛋		小白菜		雞丁
			時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		薑絲	有機蔬菜	有機高麗菜
			當季水果	當季水果	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				

113年3月餐點表

3/25星期一		3/26星期二		3/27星期三		3/28星期四		3/29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	肉燥炒米粉	米粉	
早點	木須炒麵	小烏龍麵	海帶芽銀魚粥	白米	雜糧饅頭+牛奶	雜糧饅頭	全麥吐司+米漿	全麥吐司	韭菜	
		大白菜		海帶芽		牛奶		米漿	豆芽菜	
		紅蘿蔔絲		叻仔魚					絞肉	
		蛋		蔥						
		木耳絲								
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	腰果雞丁炒飯	白米	燕麥飯	燕麥	紫米飯	紫米
		白米		白米		雞丁		白米		白米
	醬冬瓜肉燥	冬瓜醬	蘿蔔滷麵輪	麵輪		熟腰果	海帶根炒肉絲	海帶根	麻油菇菇雞	雞肉
		絞肉		紅蘿蔔		紅甜椒		肉絲		杏鮑菇
		冬瓜		白蘿蔔		洋蔥		紅蘿蔔		紅蘿蔔
		蔥	什錦豆腐煲	豆腐	玉米濃湯	玉米粒	木耳燴黃瓜	木耳		薑
	芹香海帶絲	芹菜		三色豆		玉米醬		大黃瓜		枸杞少量
		海帶絲	家常羅漢湯	雞蛋(蛋花)		洋蔥	牛蒡雞湯	牛蒡	南瓜滑蛋	南瓜
	髮菜羹湯	髮菜		杏鮑菇		蛋		雞肉		雞蛋
		紅蘿蔔		馬鈴薯		素火腿	時蔬	時蔬	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔
		金針菇		紅蘿蔔	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果		紅蘿蔔
		香菜	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果				香菜
	時蔬	時蔬	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	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	芋香西米露	芋頭
		小米		麻醬		豬肉絲		肉羹		西米露
		米		花生粉		乾香菇絲		乾香菇		椰漿
						高麗菜絲		芹菜		海帶結
								紅蘿蔔		