

114年3月餐點表

3/3星期一		3/4星期二		3/5星期三		3/6星期四		3/7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	麻醬麵	烏龍麵	芋泥包	芋泥包	台式碎脯粥	白米	香菇肉絲米粉湯	乾香菇絲	慶生蛋糕
		芝麻醬	牛奶	牛奶		碎菜脯		芹菜	
						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
		白米		白米		青江菜		白米	白米
	彩椒雞柳	雞肉	香菇燒麵筋	香菇		蛋	冬瓜燒雞	冬瓜	瓜仔肉
		紅甜椒絲		麵筋		洋蔥		雞肉	脆花瓜
		黃甜椒絲		毛豆		紅蘿蔔		紅蘿蔔	雙色花椰菜
		青椒絲		紅蘿蔔	四味雞湯	雞肉	燴三菇	香菇	綠色花椰菜
	玉米炒蛋	玉米	清炒馬鈴薯	馬鈴薯		紅棗		金針菇	金菇紫菜湯
		炒蛋		紅蘿蔔		蘿蔔		杏鮑菇	芹菜
	榨菜肉絲湯	榨菜	海帶蛋花湯	海帶芽		枸杞	金針肉絲湯	豬肉絲	紫菜
		肉絲		蛋花	時蔬	時蔬		乾金針	時蔬
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果		太白粉	當季水果
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果				嫩薑	燴三菇
							時蔬	時蔬	香菇
							當季水果	當季水果	金針菇
									杏鮑菇
午點	綜合豆腐羹	豆腐	素炒米粉	米粉	咖哩冬粉	冬粉	紅豆麥片湯	紅豆	香Q玉米
		絞肉		高麗菜		雞胸肉絲		麥片	玉米
		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					

114年3月餐點表

	3/10星期一		3/11星期二		3/12星期三		3/13星期四		3/14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	菜包	菜包	皮蛋瘦肉粥	白米	紅豆餐包	紅豆餐包	麻油蛋麵線	白麵線
		肉絲	決明茶	決明茶		皮蛋	柚子茶	柚子茶		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
	有機蔬菜	有機高麗菜	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	蔬菜通心粉濃湯	高麗菜	紫米小湯圓	小湯圓	蔬菜麵疙瘩	麵疙瘩	什錦炒板條	板條	玉米脆片	玉米脆片
		洋菇		紫米		高麗菜		肉絲	牛奶	牛奶
		洋蔥				蕃茄		紅蘿蔔絲		
		馬鈴薯				肉燥		洋蔥		
		冷凍玉米粒						木耳絲		
		通心粉								

114年3月餐點表

3/17星期一		3/18星期二		3/19星期三		3/20星期四		3/21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	雙色饅頭	千層蛋糕	千層蛋糕	麥片肉末粥	白米	香芋米粉湯	米粉(粗)
		素餛飩	牛奶	牛奶	麥茶	麥茶		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	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	梅肉	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	時蔬	時蔬
			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				

114年3月餐點表

3/24星期一		3/25星期二		3/26星期三		3/27星期四		3/28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	雜糧饅頭	雜糧饅頭	海帶芽銀魚粥	白米	全麥吐司	全麥吐司	韭菜	
		大白菜	米漿	米漿		海帶芽	牛奶	牛奶	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	金菇豆腐	豆腐	玉米濃湯	玉米粒	木耳燴黃瓜	木耳		薑
	芹香海帶絲	芹菜		金針菇		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
	玉米大骨湯	玉米		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
		大骨		紅蘿蔔	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果		紅蘿蔔
	有機蔬菜	有機高麗菜	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果				香菜
	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
午點	小米綠豆粥	綠豆	QQ滷味	豆乾	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	肉羹雞絲麵	雞絲麵	芋香西米露	芋頭
		小米		甜不辣		豬肉絲		肉羹		西米露
		米		素腰花		乾香菇絲		乾香菇		椰漿
				海帶結		高麗菜絲		芹菜		海帶結
								紅蘿蔔		

114年3月餐點表

3/31 星期一

餐點名稱		食材內容	
早點	油豆腐意麵	麵	
		洗選蛋	
		油豆腐	
		紅蘿蔔	
		小白菜	
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	