

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析					
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類
3/1	五	小米糙米飯	葡國雞(燒)	豆皮白菜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	榨菜肉絲湯	水果	4.8	2.3	1.3	2	1	
3/4	一	環保餐(黑芝麻飯)	醬爆乾片(炒)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜西米露		5.1	2.1	1.1	2		
3/5	二	糙米飯	蒜香里肌(燒)	螞蟻上樹(炒)	鮮炒時蔬(炒)	自製黑豆漿	水果	4.9	2.5	1.1	2	1	
3/6	三	特餐	杏仁香鬆炒飯(炒)	茶葉蛋(煮)	鮮炒時蔬(炒)	大頭菜肉絲湯		4	2.1	1.1	2		
3/7	四	燕麥飯	奶油南瓜燉雞	鮮炒花椰(炒)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽蕃茄湯	優酪乳	4.8	2.1	1.2	2		0.6
3/8	五	小米糙米飯	豆瓣甜椒鮪魚(炒)	高麗雞絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	翡翠芙蓉湯	水果	4.5	2.1	1.1	2	1	
3/11	一	環保餐(香鬆飯)	素滷桶(滷)	金茸蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	綠豆芋圓湯		5.2	2.1	1.1	2		
3/13	三	特餐	紅燒豬肉麵(煮)	包餡魚丸(滷)	鮮炒時蔬(炒)	蘿蔔絲包(蒸)		4	2.1	1.6	2		
3/14	四	燕麥飯	蜜汁雞丁(燒)	杏菇西芹油片(炒)	有機蔬菜(炒)	味噌虱目魚湯	鮮奶	4.5	2.2	1.1	2		0.8
3/15	五	小米糙米飯	家常蒙古烤肉(炒)	宜蘭西魯肉(滷)	鮮炒時蔬(炒)	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.2	1.6	2	1	
3/18	一	環保餐(黑芝麻飯)	麻油薑燒油豆腐(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	紅豆紫米珍珠湯		5.5	2.1	1.1	2		
3/19	二	糙米飯	樹子鯛魚燒(燒)	脆瓜雞柳(炒)	鮮炒時蔬(炒)	白菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.1	2	1	
3/20	三	特餐	雞柳青蔬粥(煮)	玉米洋蔥蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	鍋貼(蒸)		4	2.1	1.6	2		
3/21	四	燕麥飯	蔥燒里肌(燒)	蝦米蘿蔔條(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡紅仁雞湯	優酪乳	4.5	2.2	1.1	2		0.6
3/22	五	小米糙米飯	回鍋雞肉(炒)	麵腸肉燥炒紫茄(炒)	鮮炒時蔬(炒)	結菜魚丸湯	水果	4.5	2.1	1.1	2	1	
3/25	一	環保餐(香鬆飯)	宮保錦燒(燒)	起司蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	蓮子冬瓜湯		4.6	2.1	1.1	2		
3/26	二	糙米飯	魚酥拼盤(炸)	豆皮刺瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	蘿蔔海結湯	水果	4.5	2.5	1.3	3	1	
3/27	三	特餐	酢醬蝴蝶麵(燴)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯		4	2.2	1.1	2		
3/28	四	燕麥飯	杏菇百頁雞(燒)	四季甜條(炒)	有機蔬菜(炒)	南瓜腰果排骨湯	鮮奶	4.9	2.1	1.1	2		0.8
3/29	五	小米糙米飯	筍乾燒肉(燒)	袖菇蝦米扁蒲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	茶壺湯	水果	4.5	2.1	1.1	2	1	

護眼、抗氧化的優質食物 "南瓜"

南瓜從皮到種子都是寶，是養生的超級食物！

南瓜的外皮富含膳食纖維，幫助促進腸道蠕動。

南瓜子則含有鎂、鋅、磷、鈣、鉀、鐵、硒等多種礦物質及微量元素，可幫助身體抗氧化、抗發炎，及肌肉、神經的正常功能，幫助睡眠等。

南瓜是葫蘆科作物，富含維生素A、B、C、E及膳食纖維，豐富的玉米黃素、葉黃素和胡蘿蔔素，能保護眼睛，維生素C、E則能清除體內自由基，具有抗氧化作用。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總 熱 量
685.1
626.7
701.9
549.7
699.3
644.7
633.7
561.7
713.6
664
654.7
673.9
561.7
683.2
644.7
591.7
723.7
557
734.3
644.7

氧

3