

國立彰化高級中學員生消費合作社代辦學生午餐團膳菜單【使用台灣豬肉】

日期	豐成				王子			潔達			誠美		
	菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		菜名	烹調方式	內容物		
2021/2/18 (星期四)	主食	胚芽飯	蒸	白米、胚芽米		夏威夷炒飯	炒	白飯、絞肉、鳳梨		糙米飯	煮	白米、糙米	
	主菜	日式醬燒豬排	滷	生鮮豬排		燒烤雞排	烤	雞排		無骨香雞排	炸	雞排	
	副食	豆乳雞	炸	生鮮雞丁		黑椒銀芽雞柳	炒	豆芽菜、雞柳、紅蘿蔔		★花瓜肉燥烏蛋	煮	烏蛋、絞肉、花瓜	
	副食	★番茄蛋豆腐	煮	蕃茄、豆腐、雞蛋		如意水餃*3	蒸	水餃		大阪燒高麗	煮	高麗菜、豆芽、肉片	
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜		高麗菜	燙	高麗菜		青江菜	炒	青江菜	
	湯品	馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、玉米粒、洋蔥		蔥香豆腐湯(豆1)	煮	非基改豆腐、蔥		珍珠紅茶	煮	珍珠、紅茶	
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：128g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：869kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2021/2/19 (星期五)	主食	蘑菇肉醬麵	煮	麵、洋蔥、豬肉、三色丁		五穀飯	蒸	白飯、五穀飯		燕麥飯	煮	白米、燕麥	
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排		日式醬燒豬排	煮	豬排		蘿蔔燒肉	燒	豬肉、白蘿蔔	
	副食	小瓜海鮮卷	拌	小黃瓜、海鮮卷		咖哩雞	煮	紅蘿蔔、洋芋、雞丁		鮮蔬肉腸	拌	肉腸	
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭		花枝丸*1芝麻球*1	炸	花枝丸、芝麻球		蜜汁豆干	滷	豆干、肉絲	
	青菜	青江菜	川燙	青江菜		青江菜	燙	青江菜		菠菜	炒	菠菜	
	湯品	薑絲黃瓜湯	煮	大黃瓜、薑絲		味噌紫菜湯	煮	味噌、紫菜		爽口鴨肉湯	煮	鴨肉、筍片、酸菜	
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal				醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：116g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：831kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2021/2/20 (星期六)	主食	寶島白飯	蒸	白米		香Q白飯	蒸	白飯		日式咖哩燴飯	煮	白米、洋芋、肉片	
	主菜	吉野家燒肉	煮	生鮮豬肉		鹽酥雞	炸	雞丁		香烤雞腿	烤	雞腿	
	副食	蘑菇雞丁	煮	生鮮雞丁、洋芋、洋蔥		紅燒肉丁	煮	蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉丁		照燒花枝丸	拌	花枝丸	
	副食	脆皮熱狗棒	炸	熱狗棒		★鮮蝦茶碗蒸	蒸	雞蛋、蝦仁		蔥香吉拿棒	烤	吉拿棒、蕃茄醬	
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹		包心菜	燙	包心菜		油菜	炒	油菜	
	湯品	筍絲上排湯	煮	竹筍、排骨		冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲		芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、排骨	
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：840kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal	
2021/2/22 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	白飯、地瓜		香Q白飯	煮	白米	
	主菜	糖醋豬柳條	煮	新鮮豬肉、洋蔥、彩椒		香菇雞	煮	香菇、雞丁		紅燒肉	煮	豬肉、筍乾、梅干菜	
	副食	塔香三杯雞	炒	雞丁、杏鮑菇、百頁豆腐		筍乾燒肉	煮	筍乾、豬肉		★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋、起司絲		★玉米滑蛋	炒	非基改玉米、雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁		梅香地瓜條	烤	地瓜、梅粉	
	青菜	菠菜	川燙	菠菜		空心菜	燙	空心菜		高麗菜	炒	高麗菜	
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲		麵線湯	煮	麵線		薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：841kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal	
	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜		招牌油飯	炒	白飯、糯米飯、香菇、豬肉		薏仁飯	煮	白米、薏仁	
	主菜	炸雞腿	炸	生鮮雞腿		鐵路排骨	滷	豬大排		暖冬薑母鴨	煮	鴨肉、米血	
	副食	京醬肉絲	炒	肉絲、洋蔥、馬鈴薯		柴魚關東煮	煮	柴魚、蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米、海帶結		脆烤柳葉魚	烤	柳葉魚*1	

2021/2/23 (星期二)	副食	XO醬公仔麵	炒	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒸煮麵	檸檬雞柳條*1	炸	檸檬雞柳條	星洲炒米粉	炒	米粉·絞肉·豆芽	★下飯肉燥	煮	洋蔥、絞肉、鵝蛋
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜
	湯品	黃瓜豚骨湯	煮	黃瓜、大骨	刺瓜排骨湯	煮	大黃瓜、排骨	香菇雞湯	煮	香菇·白蘿蔔·雞肉	筍仔湯	煮	竹筍
	營養分析	醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：114g、蛋白質：33g、脂質：25g、總熱量：814kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/2/24 (星期三)	主食	咖哩肉絲炒麵	炒	麵、高麗菜、肉絲、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	肉絲炒飯	拌	白米·肉絲	高麗菜炒飯	煮	米、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉
	主菜	蜜汁烤豬排	烤	豬排	北平烤鴨	炒	鴨丁、九層塔	香酥雞腿	炸	雞腿	檸檬雞翅	蒸	雞翅
	副食	香酥魚條	炸	生鮮魚條	xo高麗燒肉	煮	高麗菜、豬肉	紅油抄手	煮	雲吞	烤香腸*1	烤	香腸
	副食	煉乳鬆餅	烤	鬆餅	麻辣香滷味(豆2)	滷	非基改豆干、米血	港式叉燒包	蒸	叉燒包*1	叉燒包*1	蒸	叉燒包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜
	湯品	紅豆芋圓湯	煮	紅豆、芋圓	★布丁奶茶	煮	布丁、奶茶粉	冬瓜山粉圓	煮	山粉圓·冬瓜塊	珍珠奶茶	煮	粉圓、紅茶包、奶精
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：834kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/2/25 (星期四)	主食	全穀飯	蒸	白米、全穀米	炸醬麵(豆3)	煮	麵條、絞肉、非基改豆干	糙米飯	煮	白米·糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	檸檬雞翅	烤	生鮮雞翅、檸檬汁	椒鹽雞翅	炸	雞翅	鐵路豬排	滷	豬排	鳳梨燒鴨	煮	鴨肉、鳳梨
	副食	麻油鮮蔬鍋	煮	高麗菜、金針菇、木耳、紅蘿蔔、豬肉	魷魚羹	煮	魷魚、筍絲、紅蘿蔔、木耳	鮮蔬樂樂雞	炸	雞肉·洋芋	麥克雞塊*3	炸	雞塊
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	鮮肉包	蒸	鮮肉包	小瓜細腐	拌	豆腐·小黃瓜	螞蟻上樹	煮	冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔
	青菜	大陸妹	川燙	大陸妹	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	酸辣湯	煮	竹筍、木耳、豆腐、紅蘿蔔	★玉米蛋花湯	煮	非基改玉米、雞蛋、蔥	★玉米濃湯	煮	玉米粒·雞蛋·紅蘿蔔·洋蔥	魚干海芽湯	煮	魚干、海帶芽
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：870kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2021/2/26 (星期五)	主食	噴香雞絲飯	煮	白米、高麗菜、洋蔥、雞肉	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	台南擔仔麵	煮	麵條	白米飯	蒸	白米
	主菜	日式蒲燒鯛	蒸	生鮮魚片	五味醬豬排	煮	豬排	義式烤雞排	烤	雞排	嫩滷豬排	滷	豬排
	副食	泰式蛋丸	煮	蛋丸	蜜汁雞丁	煮	洋蔥、雞丁	客家小炒	炒	豆干·肉絲·魷魚	玉米絞肉	煮	玉米、絞肉
	副食	南洋咖哩雞	煮	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	芹香黑輪	炒	芹菜、黑輪	古早味肉圓	蒸	肉圓*1·蒜蓉醬	咖哩雞丁	煮	洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、雞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜	花椰菜	煮	花椰菜
	湯品	蘿蔔豚骨湯	煮	白蘿蔔、大骨	鮮筍大骨湯	煮	鮮筍、豬大骨	日式味噌湯	煮	豆腐·洋蔥	酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉
	營養分析	醣類：100g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：725kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/3/2 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	鮮蔬蒸煮麵	炒	鮮蔬、蒸煮麵	小米飯	煮	白米·小米	打拋肉飯	煮	米、洋蔥、絞肉
	主菜	泰式咕咕雞	炒	生鮮雞丁、洋蔥	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	黑胡椒肉排	滷	豬排	燒烤雞翅	烤	雞翅
	副食	蘑菇豬柳	煮	生鮮豬肉、洋蔥、洋芋	客家小炒(豆1)	炒	非基改豆干、豬肉、芹菜	南洋咖哩肉片	煮	洋芋·肉片	鮮肉湯包*2	蒸	湯包
	副食	酸甜蘿蔔糕	蒸	蘿蔔糕	雞塊*1薯餅*1	炸	雞塊、薯餅	柴香高麗	炒	高麗菜·肉片·柴魚片	越南河粉	煮	河粉、絞肉、紅蘿蔔
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	炒	菠菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	薑絲冬瓜湯	煮	冬瓜	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜、薑絲	榨菜肉絲湯	煮	榨菜·冬粉·肉絲	味噌豆腐湯	煮	洋蔥、豆腐、味噌
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：110g、蛋白質：32g、脂質：25g、總熱量：798kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
	主食	古早味油飯	蒸	糯米、香菇、豬肉、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	揚州炒飯	炒	白米·三色豆·高麗菜·菜脯·絞肉	酢醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、豆干
	主菜	五味醬豬排	煮	生鮮豬排	照燒豬排	煮	豬排	蜜汁雞丁	炒	雞肉	炸豬排	炸	豬排

2021/3/3 (星期三)	副食	茄汁熱狗	煮	熱狗	杏鮑菇雞丁	煮	雞丁.杏鮑菇	★肉燥滷蛋	滷	雞蛋.絞肉	大腸*1包小腸*1	蒸烤	糯米腸.香腸
	副食	香烤藍莓派	烤	藍莓派	★蔥花蛋	炒	雞蛋.蔥	雙色QQ球	炸	地瓜球.芝麻球	冰烤地瓜*1	蒸	地瓜
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	油菜	炒	油菜	高麗菜	煮	高麗菜.紅蘿蔔
	湯品	蛙蛋紅茶	煮	山粉圓.紅茶	★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉	珍珠奶茶	煮	粉圓.奶茶	紅茶QQ圓	煮	紅茶包.QQ圓
	營養分析	醣類：89g、蛋白質：33.6g、脂質：26.5g、總熱量：728.9kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：113g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/3/4 (星期四)	主食	燕麥飯	蒸	白米.燕麥	香噴噴雞絲飯	炒	白飯.雞肉絲	燕麥飯	煮	白米.燕麥	地瓜飯	蒸	白米.地瓜
	主菜	炸雞腿	炸	雞腿	勁辣雞腿酥	炸	雞腿酥	宮保魚丁	拌	魚肉	蒲燒鯛魚	蒸	蒲燒鰻魚
	副食	泰式打拋豬	煮	絞肉.洋蔥.蕃茄.九層塔	花枝燴炒	炒	花枝.筍絲.紅蘿蔔.木耳	紅燒肉	煮	豬肉.筍	炸薯條	炸	薯條
	副食	★焗烤通心麵	烤	通心麵.洋蔥.三色丁.起司絲	白醬餃子*3	煮	水餃.非基改玉米粒.紅蘿蔔	黃瓜總匯	炒	大黃瓜.角螺.肉片	咖哩燒雞	煮	洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.雞肉
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	炒	青江菜	炒蒲瓜	煮	蒲瓜.紅蘿蔔.木耳
	湯品	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.雞蛋	味噌豆腐湯(豆2)	煮	味噌.非基改豆腐	★番茄蛋花湯	煮	番茄.雞蛋	★玉米濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋
		百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁			百分百果汁		
	營養分析	醣類：110g、蛋白質：34.4g、脂質：26g、總熱量：811.6kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：128g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：895kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/3/5 (星期五)	主食	維力炸醬麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.豆干	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	客家炒板條	炒	板條.絞肉.豆芽菜	白米飯	蒸	白米
	主菜	照燒豬排	煮	生鮮豬排	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	香酥雞腿	炸	雞腿	泰式腿排	烤	腿排
	副食	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚	★焗烤蒸蛋	蒸	雞蛋.起司	★花生米血	煮	米血.花生粉	★茶葉蛋*1	煮	雞蛋
	副食	★茶香滷蛋	滷	雞蛋	砂鍋粉絲煲	煮	冬粉.絞肉.蔬菜	美味鍋貼	蒸	鍋貼*2	麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍.排骨	刺瓜大骨湯	煮	大黃瓜.豬大骨	牛蒡排骨湯	煮	牛蒡.排骨.白蘿蔔	結頭菜湯	煮	結頭菜
	營養分析	醣類：99g、蛋白質：37.9g、脂質：32g、總熱量：835.6kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal			醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2021/3/8 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	豬柳燴飯	煮	白米.豬柳.洋蔥.胚芽米
	主菜	板烤雞腿排	烤	生鮮雞腿排	麻油雞	煮	雞丁.薑	鐵板燒肉	煮	豬肉	酥炸雞排	炸	雞排
	副食	洋蔥炒肉片	炒	洋蔥.豬肉	日式燉肉	煮	洋芋.紅蘿蔔.豬肉	★海芽炒蛋	炒	雞蛋.海帶芽	豬肉水餃*2	蒸	水餃
	副食	香滷細腐	煮	細腐	蒲瓜燴菇	煮	蒲瓜.杏鮑菇	香烤薯餅	烤	大薯餅*1	★蝦仁蒸蛋	蒸	雞蛋.蝦仁
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	燙	油菜	高麗菜	炒	高麗菜	菠菜	煮	菠菜
	湯品	黃瓜大骨湯	煮	大黃瓜.大骨	★玉米濃湯	煮	非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔	元氣蔬菜湯	煮	番茄.金針菇.洋蔥.雞蛋	蘿蔔豆腐湯	煮	蘿蔔.豆腐
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：818kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/3/9 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	什錦炒飯	炒	白飯.絞肉.三色豆	薏仁飯	煮	白米.薏仁	白米飯	蒸	白米
	主菜	杏子炸豬排	炸	生鮮豬排	卡茲豬排	炸	豬排	三杯雞	炒	雞肉.米血	泡菜燒雞	煮	雞肉.泡菜.洋蔥
	副食	日式咖哩雞	煮	雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	麻辣香滷味(豆3)	滷	非基改豆干.米血	蒲瓜肉片	煮	蒲瓜.肉片	肉燥公仔麵	煮	蒸煮麵.洋蔥.絞肉
	副食	XO醬公仔麵	炒	高麗菜.紅蘿蔔.木耳.蒸煮麵	蒜香小肉圓*1	蒸	肉圓.蒜頭	★府城蝦捲	拌	蝦捲	醬汁肉圓*1	蒸	肉圓
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	包心菜	燙	包心菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	大白菜	煮	大白菜.紅蘿蔔.金針菇.木耳
	湯品	味噌海芽湯	煮	海帶芽.豆腐	菜頭排骨湯	煮	蘿蔔.豬排骨	★台式酸辣湯	煮	豆腐.竹筍.木耳.雞蛋	★紫菜蛋花湯	煮	海帶芽.雞蛋
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
	主食	黑胡椒鐵板麵	煮	麵.洋蔥.絞肉.三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	★肉絲炒飯	炒	白米.肉絲.蝦皮	海苔香鬆炒飯	煮	海苔.肉鬆.米.洋蔥.三色豆

2021/3/10 (星期三)	主菜	燒烤雞排	烤	生鮮雞排	豬肉鐵板燒	炒	豬肉.洋蔥	京醬肉排	滷	肉排	蜜汁雞腿	滷	雞腿			
	副食	香酥大薯餅	炸	薯餅	咖哩雞	煮	洋芋.紅蘿蔔.雞丁	★佛跳牆	煮	大白菜.排骨.芋頭.鳥蛋	炸薯餅*1	炸	薯餅			
	副食	日式烤饅頭	烤	饅頭	香酥四季杏菇	炸	四季豆.杏鮑菇	蒜蓉水餃	蒸	水餃	黑糖桂圓饅頭*1	蒸	黑糖桂圓饅頭			
	青菜	油菜	川燙	油菜	空心菜	燙	空心菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜.紅蘿蔔			
	湯品	★紅豆牛奶	煮	紅豆.奶粉	珍珠奶茶	煮	奶茶粉.粉圓	QQ芋圓	煮	芋圓.紅豆	紅豆湯	煮	紅豆			
營養分析	醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal				醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal				醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：815kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal			
2021/3/11 (星期四)	主食	小米飯	蒸	白米.小米	義式肉醬麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉.非基改玉米	麥片飯	煮	白米.麥片	白米飯	蒸	白米			
	主菜	日式蒲燒鯛	蒸	蒲燒鯛	BBQ烤雞翅	烤	雞翅	蜜汁烤雞腿	烤	雞腿	糖醋咕咾肉	煮	肉丁			
	副食	藥膳鴨寶鍋	煮	鴨肉.冬瓜.米血	★沙茶豆腐煲(豆4)	煮	非基改豆腐.雞蛋.冬粉.紅蘿蔔	★起司炒蛋	炒	雞蛋.洋芋.起司	辣炒海帶絲	煮	海帶絲.紅蘿蔔			
	副食	上海湯包	蒸	湯包	小瓜香腸	烤	小黃瓜.香腸	肉絲銀芽	炒	豆芽.肉絲	★肉燥鵪鶉蛋	煮	絞肉.鵪鶉蛋.洋蔥			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	油菜	炒	油菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳.雞蛋	海芽薑絲湯	煮	海芽.薑絲	味噌豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥	★酸辣湯	煮	竹筍.豆腐.木耳.金針菇.紅蘿蔔.雞蛋.豬肉			
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：126g、蛋白質：34g、脂質：27g、總熱量：884kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/3/12 (星期五)	主食	★起司焗烤飯	烤	白米.高麗菜.三色丁.起司	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	奶香義大利麵	煮	麵.三色豆.洋芋.洋蔥.絞肉	白米飯	蒸	白米			
	主菜	北皮烤鴨	炒	鴨丁.九層塔	鐵路排骨	滷	豬大排	無骨香雞排	炸	雞排	元氣豬排	烤	豬排			
	副食	糖醋魚丁	煮	魚丁.洋蔥.彩椒	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.雞丁	夯爐番薯	蒸	地瓜	筍仔肉絲	煮	竹筍.肉絲			
	副食	甘梅地瓜條	烤	地瓜條	★蝦仁玉米滑蛋	煮	蝦仁.非基改玉米.雞蛋	巧克力鬆餅	蒸	鬆餅.巧克力醬	宮保豆腐	煮	豆腐.洋蔥			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	青江菜	燙	青江菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	鵝白菜	煮	鵝白菜			
	湯品	蘿蔔排骨湯	煮	白蘿蔔.排骨	筍絲肉絲湯	煮	筍絲.豬肉絲	筍片鴨肉湯	煮	筍片.鴨肉	酸菜鴨肉湯	煮	酸菜.鴨肉			
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/3/15 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	壽喜燒肉飯	煮	胚芽米.洋蔥.豬肉			
	主菜	蘑菇豬排	煮	生鮮豬排	香滷豬里肌	滷	豬里肌	紐奧良雞排	烤	雞排	海苔唐揚雞	炸	雞丁.海苔			
	副食	★蕃茄蛋豆腐	煮	蕃茄.豆腐.雞蛋	米血雞丁	煮	米血.雞丁	★日式蒸蛋	蒸	雞蛋	★洋蔥炒蛋	煮	洋蔥.雞蛋			
	副食	香烤蔥花卷	烤	蔥花捲	香酥柳葉魚*1	炸	柳葉魚	鮮蔬洋芋	拌	洋芋.四季豆	肉燥蘿蔔糕*1	蒸	蘿蔔糕.絞肉			
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	空心菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜	大黃瓜	煮	大黃瓜.木耳.紅蘿蔔			
	湯品	廟口麵線湯	煮	麵線.竹筍.紅蘿蔔	冬菜冬粉湯	煮	冬粉.冬菜	★玉米濃湯	煮	玉米粒.洋蔥.雞蛋	★黃金濃湯	煮	玉米.洋蔥.雞蛋			
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：110g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：780kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/3/16 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米.地瓜	鐵板麵	煮	麵條.洋蔥.絞肉	燕麥飯	煮	白米.燕麥	白米飯	蒸	白米			
	主菜	菲力雞排	煮	生鮮雞排	轟炸雞腿	炸	雞腿	香酥雞腿	炸	雞腿	蒲燒鯛魚	蒸	蒲燒鯛魚			
	副食	泰式魚丁	煮	魚丁.洋蔥.彩椒	黑椒鐵板豬柳	煮	豆芽菜.韭菜.豬肉絲	白菜滷	煮	大白菜.肉片	豬肉鍋貼*1	蒸	鍋貼			
	副食	瓜仔肉燥	煮	絞肉.洋蔥.脆瓜.豆干	煉乳甜心饅頭*1	蒸	煉乳.饅頭	麻婆豆腐	煮	豆腐.絞肉	咖哩燒肉	煮	洋蔥.洋芋.紅蘿蔔.雞肉			
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	高麗菜	燙	高麗菜	菠菜	炒	菠菜	油菜	煮	油菜			
	湯品	冬瓜排骨湯	煮	冬瓜.排骨	★百菇濃湯	煮	金針菇.雞蛋.紅蘿蔔	冬瓜肉片湯	煮	冬瓜.肉片	冬瓜肉絲湯	煮	冬瓜.豬肉			
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：832kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		

2021/3/17 (星期三)	主食	噴香雞絲飯	煮	白米、高麗菜、洋蔥、雞肉	香Q白飯	蒸	白飯	海苔炒飯	煮	白米、三色豆、絞肉、海苔絲	義大利肉醬麵	煮	麵、洋蔥、絞肉、蕃茄			
	主菜	蔥燒豬里肌	煮	生鮮豬排	宮保雞丁	煮	雞丁、辣椒	咕咾肉	拌	豬肉	炸雞翅	炸	雞翅			
	副食	麻辣燙	煮	米血、豆皮角、筍片、豬肉	塔香打拋豬	煮	絞肉、洋蔥、九層塔	清水肉羹	煮	白蘿蔔、大白菜、金針菇、肉絲、肉羹	茄汁熱狗*1	烤	熱狗			
	副食	小瓜香腸	煮	小黃瓜、香腸	芹香豆干(豆5)	炒	芹菜、非基改豆乾	★茶葉蛋	滷	雞蛋	巧克力醬鬆餅*1	蒸	鬆餅、巧克力醬			
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔			
	湯品	波霸奶茶	煮	粉圓、奶茶	綠豆、豆花	煮	綠豆、豆花	阿華田西米露	煮	阿華田、西穀米	綠豆薏仁湯	煮	綠豆、薏仁			
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：27g、總熱量：830kcal				醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/3/18 (星期四)	主食	胚芽飯	蒸	白米、胚芽米	★櫻花蝦炒飯	炒	白飯、櫻花蝦	糙米飯	煮	白米、糙米	白米飯	蒸	白米			
	主菜	豆乳雞	炸	新鮮雞丁	御膳大排	煮	豬大排	黃金烤魚排	烤	魚排	煙燻雞腿	蒸	雞腿			
	副食	蘿蔔燒肉	煮	肉丁、白蘿蔔、豆輪	柴魚關東煮	煮	柴魚、蘿蔔、紅蘿蔔、米血、非基改玉米	蜜汁印干	滷	豆干、肉絲、酸菜	客家板條	煮	板條、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉			
	副食	★起司焗蛋	烤	雞蛋	香蒸鍋貼*2	蒸	鍋貼	大阪燒高麗	炒	高麗菜、豆芽、肉片	★滷味豆干	煮	豆干、米血、鵝蛋			
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	青江菜	炒	青江菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	薑絲海芽湯	煮	海帶芽、薑絲	芹香刺瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜	神州味噌湯	煮	海帶芽、洋蔥	鮮蔬雞湯	煮	高麗菜、雞肉			
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：127g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：875kcal				醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/3/19 (星期五)	主食	沙茶什錦炒麵	炒	麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	五穀飯	蒸	白飯、五穀飯	台南擔仔麵	煮	麵條、豆芽	白米飯	蒸	白米			
	主菜	蜜汁燒肉	煮	生鮮豬排	燒烤雞排	烤	雞排	五味醬豬排	滷	豬排	辣醬腿排	烤	腿排			
	副食	香烤小雞塊	烤	雞塊	泡菜燒肉	炒	泡菜、豬肉、高麗菜	照燒花枝丸	拌	花枝丸	★滷蛋*1麵筋	煮	雞蛋、麵筋			
	副食	蒸肉丸子	蒸	絞肉	紅燒豆腐(豆6)	煮	非基改豆腐、青豆仁	港式叉燒包	蒸	叉燒包*1	筍干燒肉	煮	筍干、豬肉			
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	油菜	燙	油菜	小白菜	炒	小白菜	高麗菜	煮	高麗菜、紅蘿蔔			
	湯品	馬鈴薯濃湯	煮	馬鈴薯、玉米粒、洋蔥	筍片大骨湯	煮	筍片、豬大骨	芹香蘿蔔湯	煮	白蘿蔔、排骨	海芽豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐			
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal				醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal				醣類：116g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：831kcal				醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/3/22 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白飯	地瓜飯	蒸	白飯、地瓜	香Q白飯	煮	白米	豬腩燴飯	煮	米、胚芽米、肉丁、蘿蔔			
	主菜	普羅旺斯雞腿	煮	雞腿	炙燒雞腿排	烤	雞腿排	鐵路豬排	滷	豬排	卡啦雞翅	炸	雞翅			
	副食	京醬肉絲	炒	肉絲、洋蔥、馬鈴薯	筍乾肉丁	煮	筍乾、豬肉丁	★肉燥滷蛋	滷	雞蛋、絞肉	★茶碗蒸	蒸	雞蛋			
	副食	港式炒麵	炒	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蒸熟麵	★焗烤玉米	烤	起司、非基改玉米、紅蘿蔔、青豆仁	蜜汁地瓜	炸	地瓜	韓式公仔麵	煮	洋蔥、泡菜、蒸煮麵			
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	青江菜	燙	空心菜	高麗菜	炒	高麗菜	菠菜	煮	菠菜			
	湯品	筍絲排骨湯	煮	竹筍絲、排骨	蘿蔔排骨湯	煮	冬菜、冬粉	冬菜粉絲湯	煮	冬菜、冬菜、肉絲	海芽肉絲湯	煮	海帶芽、肉絲			
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal				醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal				醣類：113g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：841kcal				醣類：130g、蛋白質：33.4g、脂質：23.5g、總熱量：865.1kcal		
2021/3/23 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米、地瓜	招牌油飯	炒	白飯、糯米飯、香菇、肉絲	麥片飯	煮	白米、麥片	白米飯	蒸	白米			
	主菜	糖醋豬柳條	煮	新鮮豬肉、洋蔥、彩椒	★麵包蝦	炸	麵包蝦	麻油雞	煮	雞肉	蜜汁大雞腿	滷	雞腿			
	副食	冬瓜燒鴨	煮	冬瓜、米血、鴨丁	香草白醬雞柳	煮	洋芋、紅蘿蔔、雞柳	洋蔥香腸	拌	香腸	辣炒豆腸	煮	豆腸			
	副食	黃金雞肉捲	烤	雞肉卷	鮮肉包	蒸	鮮肉包	台式蒼蠅頭	炒	四季豆、豆干、絞肉、豆豉	白菜魷魚羹	煮	白菜、魷魚、木耳、紅蘿蔔			
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	菠菜	炒	菠菜	青江菜	煮	青江菜			
	湯品	味噌豆腐湯	煮	海帶芽、豆腐、味噌	味噌紫菜湯	煮	味噌、紫菜	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒、雞蛋	★玉米濃湯	煮	玉米、洋蔥、雞蛋			

	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：114g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：825kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/3/24 (星期三)	主食	日式炒烏龍	炒	烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	香Q白飯	蒸	白飯	中華乾拌麵	煮	麵條·豆芽	臘肉炒飯	煮	米.洋蔥.豬肉.三色豆
	主菜	夜市大雞排	炸	生鮮雞排	三杯雞	煮	九層塔.雞丁	蜜汁叉燒肉	滷	叉燒肉	滷排骨	滷	豬肉
	副食	如意水餃	蒸	水餃	什錦肉燥(豆7)	煮	絞肉.非基改豆干	韓式部隊鍋	煮	泡菜·年糕·肉片	酸菜刈包*1	蒸	刈包.酸菜.花生粉.糖粉
	副食	蜂蜜鬆餅	烤	鬆餅·蜂蜜	茶碗蒸	蒸	雞蛋	普羅旺斯雞翅	烤	雞翅	麥香雞堡*1	炸	雞堡
	青菜	油菜	川燙	油菜	油菜	燙	油菜	青江菜	炒	青江菜	高麗菜	煮	高麗菜.紅蘿蔔
	湯品	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜糖·山粉圓	QQ紅茶	煮	紅茶.QQ	QQ奶綠	煮	粉圓·奶綠	珍珠奶茶	煮	紅茶包.粉圓.奶精
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal			醣類：111.5g、蛋白質：34.1g、脂質：25.5g、總熱量：811.9kcal			醣類：111g、蛋白質：35g、脂質：28g、總熱量：834kcal			醣類：110g、蛋白質：33g、脂質：26.5g、總熱量：810.5kcal		
2021/3/25 (星期四)	主食	全穀飯	蒸	白米、全穀米	鮮蔬蒸煮麵	炒	蒸煮麵.蔬菜	小米飯	煮	白米·小米	白米飯	蒸	白米
	主菜	日式蒲燒鯛	蒸	蒲燒鯛	鐵路排骨	滷	豬大排	碳烤雞腿	烤	雞腿	三杯雞丁	煮	雞肉
	副食	黑胡椒雞丁	煮	雞丁、馬鈴薯、洋蔥	香菇赤肉羹	煮	香菇.筍絲.紅蘿蔔.木耳.肉絲	印度咖哩	煮	洋芋·肉片	鮮肉湯包*2	蒸	湯包
	副食	★洋蔥炒蛋	炒	雞蛋·洋蔥·紅蘿蔔	檸檬雞柳條	炸	檸檬雞柳條	客家小炒	炒	豆干·肉絲·魷魚	★鴿蛋關東煮	煮	鴿蛋.白蘿蔔.肉片.香菇
	青菜	高麗菜	川燙	高麗菜	包心菜	燙	包心菜	油菜	炒	油菜	莧菜	煮	莧菜
	湯品	冬瓜豚骨湯	煮	冬瓜、大骨	冬瓜薑絲湯	煮	冬瓜.薑絲	金針湯	煮	金針·冬瓜·肉絲	冬粉料湯	煮	冬粉.竹筍.豬肉
		水 果			水 果			水 果			水 果		
	營養分析	醣類：102g、蛋白質：28.5g、脂質：24g、總熱量：738kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：26g、總熱量：870kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/3/26 (星期五)	主食	傳家油飯	蒸	糯米.香菇.豬肉.三色丁	五穀飯	蒸	白飯.五穀飯	新竹炒米粉	炒	米粉·絞肉·豆芽	白米飯	蒸	白米
	主菜	檸檬雞翅	烤	生鮮雞翅·檸檬汁	塔香香烤鴨	炒	鴨丁.九層塔	日式炸豬排	炸	豬排	菲力雞排	烤	雞排
	副食	★番茄蛋豆腐	煮	蕃茄·雞蛋·豆腐	黑椒燴肉	煮	洋蔥.豬肉.非基改玉米	茄汁甜不辣	拌	甜不辣	涼拌海帶	煮	海帶
	副食	脆皮熱狗棒	炸	熱狗棒	★肉燥滷蛋	滷	絞肉.雞蛋	牛奶糖銀絲捲	蒸	銀絲捲·牛奶糖煉乳	蒜香肉片	煮	豬肉.洋蔥
	青菜	青江菜	川燙	青江菜	空心菜	燙	空心菜	鵝白菜	炒	鵝白菜	小白菜	煮	小白菜
	湯品	酸辣湯	煮	竹筍·木耳·豆腐·紅蘿蔔	蔥香豆腐湯(豆8)	煮	蔥.非基改豆腐	結頭排骨湯	煮	結頭菜·排骨	黃瓜肉絲湯	煮	黃瓜.肉絲
	營養分析	醣類：118g、蛋白質：32.7g、脂質：24g、總熱量：818.8kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：113g、蛋白質：33g、脂質：27g、總熱量：823kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
2021/3/29 (星期一)	主食	寶島白飯	蒸	白米	地瓜飯	蒸	白飯.地瓜	香Q白飯	煮	白米	泡菜燒肉飯	煮	白米.胚芽米.洋蔥.豬肉
	主菜	卡茲豬排	炸	生鮮豬排	沙茶豬排	煮	豬排	菲力雞排	滷	雞排	檸檬雞翅	烤	雞翅
	副食	印度咖哩雞	煮	雞丁·馬鈴薯·紅蘿蔔	鳳梨雞丁	煮	鳳梨.洋蔥.雞丁	★番茄炒蛋	炒	雞蛋·番茄	★蕃茄炒蛋	煮	蕃茄.雞蛋
	副食	北斗肉圓	蒸	肉圓	烏龍黑干(豆9)	滷	非基改豆干	椒鹽百頁	炸	百頁	酥烤蔥花條*1	烤	蔥花條
	青菜	菠菜	川燙	菠菜	油菜	燙	油菜	大陸A菜	炒	大陸A菜	青江菜	煮	青江菜
	湯品	★玉米蛋花湯	煮	玉米粒·雞蛋	麵線湯	煮	麵線	黃豆芽海芽湯	煮	黃豆芽·海帶芽	日式豆腐湯	煮	豆腐.洋蔥.味噌
	營養分析	醣類：110.5g、蛋白質：31.7g、脂質：24g、總熱量：784.8kcal			醣類：118g、蛋白質：29.4g、脂質：27.1g、總熱量：833.5kcal			醣類：110g、蛋白質：31g、脂質：24g、總熱量：780kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/3/30 (星期二)	主食	地瓜飯	蒸	白米·地瓜	香炒烏龍麵	炒	烏龍麵.蔬菜	糙米飯	煮	白米·糙米	白米飯	蒸	白米
	主菜	BBQ烤雞排	烤	生鮮雞排	轟炸雞翅	炸	雞翅	糖醋豬柳	拌	豬柳	黑胡椒豬柳	煮	洋蔥.豬柳
	副食	四寶肉燥	煮	絞肉·洋蔥·脆瓜	白菜貢丸	煮	包心菜.貢丸	脆烤柳葉魚	烤	柳葉魚	黃金蝦排*1	炸	蝦排
	副食	金沙卷	烤	金沙卷	奶皇包	蒸	奶皇包	巴蜀麻辣燙	煮	豆腐·筍片·肉片	玉米四喜	煮	玉米.紅蘿蔔.青豆仁.絞肉
	青菜	蚵白菜	川燙	蚵白菜	豆芽菜	燙	豆芽菜	青江菜	炒	青江菜	油菜	煮	油菜

(一)	湯品	白玉上排湯	煮	白蘿蔔、排骨	芹香黃瓜湯	煮	芹菜、大黃瓜	香菇雞湯	煮	香菇、雞肉、白蘿蔔	酸辣湯	煮	竹筍、豆腐、木耳、金針菇、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉
	營養分析	醣類：119g、蛋白質：39.2g、脂質：16g、總熱量：776.8kcal			醣類：117g、蛋白質：30.1g、脂質：27.5g、總熱量：835.9kcal			醣類：114g、蛋白質：36g、脂質：27g、總熱量：844kcal			醣類：120g、蛋白質：35.6g、脂質：28g、總熱量：874.4kcal		
2021/3/31 (星期三)	主食	夏威夷炒飯	炒	白米、高麗菜、三色丁	香Q白飯	蒸	白飯	★黃金蛋炒飯	炒	白米、絞肉、雞蛋、三色豆	擔仔肉燥麵	煮	麵、洋蔥、絞肉
	主菜	泰式咕咾肉	炒	新鮮肉丁、洋蔥、彩椒	香烤雞胸肉	烤	雞胸肉	香雞排	炸	雞排	炸雞排	炸	雞排
	副食	香酥魚條	炸	新鮮魚條	咖哩豬	煮	洋芋、紅蘿蔔、豬肉	鮮蔬拌肉腸	拌	肉腸	★茶香滷蛋*1	煮	雞蛋
	副食	醬燒大肉包	蒸	大肉包	★荷包蛋	煎	雞蛋	奶黃包	蒸	奶黃包*1	大鮮肉包*1	蒸	大肉包
	青菜	油菜	川燙	油菜	青江菜	燙	青江菜	油菜	炒	油菜	豆芽菜	煮	豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜
	湯品	粉條奶綠	煮	粉條、奶綠	熱帶水果茶	煮	鳳梨、百香果、山粉圓	紅豆奶茶	煮	紅豆、奶茶	冬瓜山粉圓	煮	冬瓜塊、山粉圓
	營養分析	醣類：97g、蛋白質：34.7g、脂質：30g、總熱量：796.8kcal			醣類：119.2g、蛋白質：28g、脂質：27.3g、總熱量：834.5kcal			醣類：111g、蛋白質：34g、脂質：26g、總熱量：815kcal			醣類：108.5g、蛋白質：34.8g、脂質：28g、總熱量：825.2kcal		
豬肉產地		台灣			台灣			台灣			台灣		
目前供應油品		福壽沙拉油			大成大豆沙拉油、大成純炸油			福壽沙拉油、福壽耐炸油			福壽沙拉油、耐炸油		

營養師叮嚀：

◎國人食物過敏症狀發生率及嚴重性較高之6項致過敏性原料，包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶（不包括由奶類取得之乳糖醇）、蛋及其製品，為提醒同學，爰菜單中含有過敏原食物標示★。

◎煉乳是"濃縮奶"的一種。煉乳是將鮮乳經真空濃縮或其他方法除去大部分的水分，濃縮至原體積25-40%左右的乳製品。

◎所謂"奶精"是屬於調味品，與牛乳製品及成份無關，對奶粉過敏的人，照樣可以使用，且無糖份，不會影響血糖之控制。「奶精」的正式名稱為「植物性奶油」，所以並不是從鮮乳提煉出來的。