

114年3月份 營養部一般乙種飲食菜單(1B)

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
早餐	滷海带捲紋肉 紅蘿蔔炒蛋 炒大白菜 原味牛蒡絲	魚鬆 香菜拌素雞 炒高麗菜 毛豆莢	滷四角油豆腐-葷 蔥炒蛋 炒白花菜(冷凍) 花生麵筋	糖醋豆腸 木耳細肉 炒大白菜 花瓜	滷香菜油豆包 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 菜心	滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 豆萁	滷香菜油豆包 木須豆干 燻炒冬瓜 花生麵筋	魚鬆 素豬肚炒肉片 綠豆芽炒韭菜 菜心	滷香菜油豆包 紅仁炒蛋 燻炒瓠瓜 豆萁	木耳細肉 紅仁燒凍豆腐 炒高麗菜 毛豆莢
午餐	義式香料豬排 炒什錦豆干 菠菜 梅菜冬瓜 刺瓜魚丸湯 水果	煎赤宗魚 炒什錦豬肉絲 油菜 黃椒炒芽 枸杞牛蒡湯 水果	迷迭香烤雞排 麻婆豆腐 地瓜葉 紅燒皇帝豆 刈薯肉絲湯 水果	烤紅糟里肌 海帶芽炒蛋 萵菜 照燒南瓜 榨菜肉絲湯 水果	煎紅尾冬魚 義式香料燻雞 青菜 青江菜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果	蔥油雞排 大瓜木耳雞肉片 小白菜 素沙茶黃豆芽 海帶芽蒜末湯 水果	蒜泥白肉 滑蛋蝦皮絲瓜 地瓜葉 炒刈薯紅仁 味增豆腐湯 水果	煎肉魚 炒三絲 菠菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 榨菜肉絲湯 水果	烤蜜汁雞 四季豆炒肉絲 尼龍菜 炒玉米筍 甜不辣湯 水果	豆豉小排 炒十錦雞肉絲 炒大陸妹 炒大陸妹 蕃茄白花菜 竹筍肉絲湯 水果
晚餐	煎赤宗魚 蘿蔔燒肉丁 青江菜 薑絲炒雲耳 保久乳	紅燒小排 刈薯紅仁雞肉 尼龍菜 芝麻海帶根 紅棗枸杞湯	樹子蒸圓鱈 毛豆雞丁 炒大陸妹 蠔油金針菇 綠豆湯-2	薑汁味增滷雞排 蔥爆肉絲 菠菜 炒海茸 紫米花生粥	豆豉小排 韭菜炒甜不辣 炒高麗菜 炒玉米筍 葡萄乾糯米粥	煎金線魚 洋蔥花枝 油菜 薑絲炒雲耳 地瓜西米露	煎小黃魚 青椒肉絲 炒大陸妹 三杯茄子 麥片紅豆湯-1.5	烤孜然豬排 番茄雞肉燻白菜 萵菜 滷枸杞苦瓜 保久乳	煎赤宗魚 菠蘿雞丁 青江菜 芝麻海帶芽(四) 紅棗枸杞湯	羅勒烤雞 玉米蝦仁 油菜 黃椒炒芽 綠豆湯-2
	13	14	15	16	17	18	19	20	0	1
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
早餐	冬菜炒四角油豆腐 牛蒡炒肉絲 炒大白菜 菜心	魚鬆 紅燒豆腐肉片 綠豆芽炒韭菜 花生麵筋	樹子板豆腐 炒韭菜花肉絲 燻炒冬瓜 菜心	蔥炒蛋 肉末麵筋 炒白花菜(冷凍) 花瓜	滷海带捲紋肉 洋蔥雞柳 炒大白菜 豆萁	炒四角油豆腐 炒三絲 燻炒瓠瓜 花生麵筋	滷香菜油豆包 刈薯紅仁雞肉 燻炒冬瓜 花瓜	三杯麵腸 炒青花菜肉片 燻炒冬瓜 毛豆莢	魚鬆 素豬肚炒肉片 炒大白菜 菜心	涼拌素雞 牛蒡炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 花生麵筋
午餐	煎巴沙魚 毛豆肉丁 菠菜 紅燒麻竹筍 刈薯肉絲湯 水果	瓜仔雞 羅勒鮑菇干絲 萵菜 炒雙色 蔥花蛋花湯 水果	腐乳滷豬排 金針菇木耳炒蛋 尼龍菜 滷冬瓜 大白菜肉絲湯 水果	煎水晶魚 瓜仔肉 油菜 青椒炒洋芋絲 白蘿蔔貢丸片湯 水果	煎白鯧魚 家常豆腐 萵菜 豆豉苦瓜 榨菜肉絲湯 水果	蒜味烤豬排 玉米炒雞丁 青江菜 醬燒茄子 高麗菜湯 水果	煎小黃魚 芋頭燒肉 高麗菜 芝麻海帶根 刺瓜魚丸湯 水果	薑汁味增滷雞排 青椒肉絲 地瓜葉 素沙茶黃豆芽 枸杞牛蒡湯 水果	豆豉小排 蝦仁豆腐 青江菜 糖醋地瓜 甜不辣湯 水果	蔥燒紅日雞 鴨蛋燒雞 小白菜 白仁枸杞 刈薯肉絲湯 水果
晚餐	烤迷迭香豬排 彩色百頁 地瓜葉 白仁枸杞 紫米花生粥	豆豉烏魚塊 洋芋燒肉 青江菜 炒海茸 葡萄乾糯米粥	蔥燒紅日雞 蔥爆肉絲 炒大陸妹 炒玉米筍 地瓜西米露	山藥燒小排 蔬菜燻雞 菠菜 薑絲炒雲耳 麥片紅豆湯	迷迭香烤雞排 沙茶芥蘭肉片 地瓜葉 胡麻刈薯 保久乳	煎龍紋魚 西芹肉片 小白菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 紅棗枸杞湯	煎里肌 大瓜木耳雞肉片 炒大陸妹 照燒南瓜 綠豆湯	煎紅尾冬魚 翡翠蒸蛋 菠菜 海帶芽金針菇 紫米花生粥	烤蜜汁雞 醬爆肉片 油菜 鳳梨青豆 葡萄乾糯米粥	蒜泥白肉 塔香豆豉香鮑菇 萵菜 炒紅仁西芹 地瓜西米露
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
早餐	炒麵腸 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 豆萁	滷海带捲紋肉 紅蘿蔔炒蛋 炒大白菜 原味牛蒡絲	魚鬆 香菜拌素雞 炒高麗菜 毛豆莢	滷四角油豆腐-葷 蔥炒蛋 炒白花菜(冷凍) 花生麵筋	糖醋豆腸 木耳細肉 炒大白菜 花瓜	滷香菜油豆包 洋蔥肉片 燻炒瓠瓜 菜心	滷油豆腐 四季豆炒肉絲 炒白花菜(冷凍) 豆萁	鹹蛋 木須豆干 燻炒冬瓜 花生麵筋	魚鬆 素豬肚炒肉片 綠豆芽炒韭菜 菜心	滷香菜油豆包 紅仁炒蛋 燻炒瓠瓜 豆萁
午餐	燒鳳梨苦瓜雞 秀珍菇肉片 炒大陸妹 香椿刈薯 高麗菜肉絲湯 水果	義式香料豬排 炒什錦豆干 菠菜 梅菜冬瓜 刺瓜魚丸湯 水果	煎赤宗魚 炒什錦豬肉絲 炒什錦雞肉絲 油菜 黃椒炒芽 枸杞牛蒡湯 水果	迷迭香烤雞排 麻婆豆腐 地瓜葉 紅燒皇帝豆 照燒南瓜 榨菜肉絲湯 水果	烤紅糟里肌 海帶芽炒蛋 萵菜 煎燒南瓜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果	煎紅尾冬魚 義式香料燻雞 青菜 青江菜 滷白蘿蔔 刺瓜魚丸湯 水果	蔥油雞排 大瓜木耳雞肉片 小白菜 素沙茶黃豆芽 海帶芽蒜末湯 水果	蒜泥白肉 滑蛋蝦皮絲瓜 地瓜葉 炒刈薯紅仁 味增豆腐湯 水果	煎肉魚 炒三絲 菠菜 醬燒黑芝麻牛蒡絲 榨菜肉絲湯 水果	烤蜜汁雞 四季豆炒肉絲 尼龍菜 炒玉米筍 甜不辣湯 水果
晚餐	煎肉魚 玉米蝦仁 地瓜葉 豆瓣茄子 麥片紅豆湯-1.5	煎赤宗魚 蘿蔔燒肉丁 青江菜 薑絲炒雲耳 保久乳	紅燒小排 刈薯紅仁雞肉 尼龍菜 炒大陸妹 蠔油金針菇 綠豆湯-2	樹子蒸圓鱈 毛豆雞丁 炒大陸妹 菠菜 炒海茸 紫米花生粥	薑汁味增滷雞排 蔥爆肉絲 菠菜 炒海茸 紫米花生粥	豆豉小排 韭菜炒甜不辣 炒高麗菜 炒玉米筍 葡萄乾糯米粥	煎金線魚 洋蔥花枝 油菜 薑絲炒雲耳 地瓜西米露	煎小黃魚 青椒肉絲 炒大陸妹 三杯茄子 麥片紅豆湯-1.5	烤孜然豬排 番茄雞肉燻白菜 萵菜 滷枸杞苦瓜 保久乳	煎赤宗魚 菠蘿雞丁 青江菜 芝麻海帶芽(四) 紅棗枸杞湯
	12									
	3月31日									
早餐	木耳細肉 紅仁燒凍豆腐 炒高麗菜 毛豆莢									
午餐	豆豉小排 炒十錦雞肉絲 炒大陸妹 蕃茄白花菜 竹筍肉絲湯 水果									
晚餐	羅勒烤雞 玉米蝦仁 油菜 黃椒炒芽 綠豆湯-2									

因應季節食材供應變化，本部有修改菜單權利