



*本公司使用之生鮮食材皆為國產及非基改並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、潘柏甫(營養字第010569號)、蕭柏融(營養字第010402)
 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物1億產品責任險

日期	菜餚名稱	食材組合(食材重量均為生重)	烹調法
3月1日	白飯	白米100g	蒸
二	和風雞丁	雞肉70g. 鮮蔬30g	煮
	蘿蔔煮油腐	蘿蔔50g. 非基改油豆腐20g. 茼蒿5g	煮
	彩蔬甘藍	高麗菜70g. 木耳5g	炒
	有機蔬菜	蔬菜100g	炒
	海芽味噌湯	海帶芽20g. 柴魚2g. 味噌3g	煮
3月2日	小米飯	白米100g. 小米10g	蒸
三	茄汁燉肉	豬肉70g. 馬鈴薯20g. 番茄10g. 毛豆5g	燉
	花枝丸X2	花枝丸60g	烤
	雙色花椰	花椰菜70g. 紅蘿蔔10g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	南瓜蔬菜湯	南瓜20g. 鮮蔬10g	煮
3月3日	白飯	白米100g	蒸
四	巧蛋包X2	雞蛋70g. 毛豆10g	蒸
蔬食日	咖哩洋芋	馬鈴薯50g. 紅蘿蔔20g. 洋蔥5g	煮
	炒大白菜	大白菜70g. 非基改豆包絲10g. 芋頭5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	玉米濃湯	非基改玉米20g. 雞蛋10g. 奶粉5g	煮
3月4日	胚芽飯	白米100g. 胚芽米10g	蒸
五	蔥爆豬	豬肉70g. 蔥10g	炒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋50g. 紅蘿蔔20g	炒
	三杯冬粉	豆芽菜40g. 冬粉30g. 九層塔5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	金針湯	金針花20g. 雞肉10g	煮
3月7日	白飯	白米100g	蒸
一	糖醋雞球	雞肉70g. 鳳梨30g	燒
	照燒凍腐	非基改豆腐50g. 鮮蔬20g	煮
	蝦香鮮瓜	大黃瓜70g. 紅蘿蔔10g. 蝦皮5g	煮
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	菇菇排骨湯	菇20g. 豬肉10g	煮
3月8日	奶醬嫩雞義大利麵	義大利麵80g. 雞絞肉20g. 洋蔥5g. 紅蘿蔔5g. 非基改玉米粒5g. 青豆5g. 奶粉5g	煮
二	蜜汁魚排X1	魚排50g	燒
	海苔波浪薯條X4	馬鈴薯60g	烤
	燴炒薯片	豆薯50g. 木耳10g. 蔥5g	炒
	有機蔬菜	蔬菜100g	炒
	番茄蛋花湯	番茄20g. 雞蛋10g	煮
3月9日	白飯	白米100g	蒸
三	咖哩雞	雞肉70g. 馬鈴薯20g. 紅蘿蔔10g	煮
	黑輪棒X1	黑輪35g	烤
	香菇高麗	高麗菜60g. 香菇10g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	結頭鮮蔬湯	結頭菜20g. 鮮蔬10g	煮

3月10日	麥片飯	白米100g. 麥片10g	蒸
四	叉燒肉條X4	豬肉條60g	烤
	香甜粟米	非基改玉米粒50g. 紅蘿蔔20g. 茼蒿5g	炒
	木耳豆芽	豆芽菜40g. 非基改豆包絲20g. 韭菜5g. 木耳5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	豚骨味噌湯	非基改豆腐20g. 豬肉10g. 柴魚2g. 味噌2g	煮
3月11日	白飯	白米100g	蒸
五	洋蔥炒雞	雞肉70g. 雞蛋10g. 洋蔥5g	炒
	綜合關東煮	非基改油豆腐50g. 蘿蔔20g	煮
	芝麻四季豆	豆段40g. 豆薯30g. 白芝麻5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	薑絲冬瓜湯	冬瓜20g. 薑5g. 豬肉10g	煮
3月14日	燕麥飯	白米100g. 燕麥10g	蒸
一	梅干扣肉	豬肉50g. 筍乾10g. 梅菜10g	滷
	客家小炒	非基改豆干40g. 豬肉20g. 魷魚翅10g. 芹菜3g	炒
	紅蘿蔔絲高麗菜	高麗菜50g. 紅蘿蔔20g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	招牌蛋花湯	雞蛋20g. 鮮蔬10g	煮
3月15日	白飯	白米100g	蒸
二	義式南瓜燉雞	雞肉60g. 南瓜20g. 洋蔥10g	燉
	海鮮捲X1	蝦捲35g	烤
	香燒白菜	大白菜70g. 木耳10g	炒
	有機蔬菜	蔬菜100g	炒
	巧達濃湯	馬鈴薯20g. 雞蛋10g. 奶粉10g	煮
3月16日	小米飯	白米100g. 小米10g	蒸
三	蘑菇醬爆豬	豬肉70g. 紅蘿蔔10g. 蘑菇10g	煮
	肉燥滷蛋X1	滷蛋30g. 非基改碎干丁20g. 豬絞肉10g	滷
	彩蔬花椰	花椰菜70g. 茼蒿5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	羅宋湯	番茄20g. 鮮蔬10g	煮
3月17日	鯉節香鬆蓋飯	白米100g. 香鬆10g	蒸
四	沙茶醬翅小腿X2	翅小腿60g	烤
	奶香玉米歐姆蛋	雞蛋50g. 非基改玉米20g. 奶粉10g	炒
	塔香海根	海帶根60g. 九層塔10g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	小魚味噌湯	非基改油豆腐50g. 小魚乾10g. 柴魚3g. 味噌3g	煮
3月18日	全穀飯	白米100g. 全穀米10g	蒸
五	排骨酥X4	豬肉60g. 豆段10g	炸
	麻婆豆腐	非基改豆腐70g. 洋蔥10g. 豬絞肉10g	煮
	紅燒冬瓜	冬瓜50g. 麵輪10g. 香菜5g	煮
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	芹香蘿蔔湯	蘿蔔20g. 芹菜5g	煮
3月21日	花生肉絲油飯	白米50g. 糯米50g. 豬肉20g. 花生5g. 香菇5g. 蝦米3g	蒸
一	三杯雞	雞肉70g. 九層塔10g	炒
	蜜汁黑干	非基改黑干50g. 白芝麻5g	滷
	白菜滷	大白菜70g. 非基改豆包絲10g. 芋頭5g. 蝦皮2g	滷
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	玉米蛋花湯	非基改玉米粒20g. 紅蘿蔔10g. 雞蛋10g	煮

3月22日	糙米飯	白米100g. 糙米10g	蒸
二	南洋咖哩雞	豬肉50g. 馬鈴薯20g. 紅蘿蔔10g	煮
	可樂餅X1	可樂餅35g	烤
	燴炒大頭菜	大頭菜50g. 香菇10g	炒
	有機蔬菜	蔬菜100g	炒
	味噌湯	非基改豆腐20g. 洋蔥10g. 柴魚3g. 味噌3g	煮
3月23日	白飯	白米100g	蒸
三	京醬雞排	雞排60g	燒
	南瓜炒蛋	雞蛋40g. 南瓜30g. 毛豆10g	炒
	海帶豆干絲	海帶絲30g. 非基改白干絲30g. 鮮蔬10g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	青木瓜排骨湯	青木瓜20g. 豬肉10g	煮
3月24日	蕎麥飯	白米100g. 蕎麥10g	蒸
四	蠔香肉柳	豬肉60g. 豆薯20g	炒
	甘梅地瓜條X4	地瓜條60g	烤
	蒜香高麗	高麗菜50g. 木耳10g. 蒜5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	關東煮	非基改油豆腐20g. 蘿蔔10g. 柴魚2g	煮
3月25日	白飯	白米100g	蒸
五	壽喜燒嫩雞	雞肉70g. 菇10g	煮
	田園干丁	非基改豆干丁50g. 馬鈴薯20g. 茼蒿5g	炒
	紅蘿蔔炒長豆	豆段40g. 紅蘿蔔30g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	榨菜肉絲湯	榨菜20g. 豬肉10g	煮
3月28日	雜糧飯	白米100g. 雜糧米10g	蒸
一	芝麻燒肉	豬肉60g. 紅蘿蔔10g. 白芝麻5g	炒
	番茄炒蛋	雞蛋40g. 番茄40g	炒
	韭香冬粉	鮮蔬30g. 冬粉40g. 韭菜10g. 木耳5g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	蘿蔔雞湯	蘿蔔20g. 雞肉10g. 芹菜5g	煮
3月29日	白飯	白米100g	蒸
二	馬鈴薯雞肉	雞肉70g. 馬鈴薯20g	炒
	絞肉嫩腐	非基改豆腐50g. 豬絞肉20g. 洋蔥10g	煮
	熱炒高麗	高麗菜70g. 紅蘿蔔10g	炒
	有機蔬菜	蔬菜100g	炒
	海芽蛋花湯	海帶芽20g. 雞蛋10g	煮
3月30日	芝麻飯	白米100g. 芝麻10g	蒸
三	家常燜肉	豬肉60g. 蘿蔔20g. 麵輪10g	煮
	糖醋魚條X2	魚條50g	炸
	木耳花椰	花椰菜70g. 木耳10g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	鮮瓜雞煲湯	冬瓜20g. 雞肉10g	煮
3月31日	白飯	白米100g	蒸
四	柴香蒲燒雞	雞肉60g. 洋蔥10g. 柴魚3g	煮
	洋芋玉米肉蓉	非基改玉米粒30g. 馬鈴薯30g. 豬肉20g. 茼蒿5g	炒
	香菇豆薯絲	豆薯50g. 菇20g. 蔥10g	炒
	產銷蔬菜	蔬菜100g	炒
	肉骨茶湯	大白菜20g. 鮮蔬10g. 肉骨茶包3g	煮