

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	GI	脂肪	鈉	糖	蛋白質	熱量
3/4	一	燕麥飯	蔥燒鐵板魚丁 <small>CAS水餃丁,洋蔥/燒</small>	酢醬肉燥 <small>絞肉,非基改干丁/炒</small>	巧達白醬燒 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔/煮</small>	吉園蔬菜	波霸奶茶 <small>珍珠</small>	6.5	2.7	2.1	3.1	850	
3/5	二	香Q白飯	檸檬烤翅 <small>雞翅/烤</small>	甜瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜/炒</small>	蝦香白菜滷 <small>大白菜,芋丁,木耳/煮</small>	有機蔬菜	味噌小魚湯 <small>小魚</small>	6.5	2.8	2.0	3.1	855	
3/6	三	義醬螺旋麵	京都御膳大排 <small>CAS豬排/燒</small>	白玉火鍋滙 <small>蘿蔔,烏蛋,肉羹/滷</small>	香濃大蛋塔 <small>蛋塔/烤</small>	季節時蔬	貴族濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	6.8	2.5	2.0	2.9	844	
3/7	四	香Q白飯	芝麻貴妃雞排 <small>雞排,芝麻/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	玉米四喜 <small>CAS非基改玉米粒,絞肉/炒</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲</small>	6.6	2.6	2.2	3.1	852	
3/8	五	香Q白飯	義式香料燉肉 <small>肉丁,時蔬/燉</small>	海結天婦蘿 <small>海帶結,甜條/滷</small>	鮮瓜雙燴 <small>黃瓜,肉片/炒</small>	有機蔬菜	筍片肉片湯 <small>筍片,肉片</small>	6.5	2.7	2.0	3.2	852	
3/11	一	五穀飯	蒜泥白肉 <small>肉片,時蔬/煮</small>	鮮蝦茶碗蒸 <small>CAS蛋,蝦仁/蒸</small>	鐵板豆腐燒 <small>非基改豆腐/燒</small>	吉園蔬菜	綠豆QQ湯 <small>綠豆,QQ</small>	6.5	2.7	2.1	3.1	850	
3/12	二	香Q白飯	蜜烤滷雞腿 <small>CAS雞腿/烤</small>	芹香海帶絲 <small>芹菜,海帶絲/炒</small>	黃金咖哩菇 <small>馬鈴薯,杏鮑菇,咖哩/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>	6.5	2.8	2.0	3.1	855	
3/13	三	香腸炒飯	台灣鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸/打滿</small>	干片小炒 <small>非基改干片,絞肉/炒</small>	黃金蛋 <small>蛋/滷</small>	季節時蔬	蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔,魚丸</small>	6.8	2.5	2.2	3.1	858	
3/14	四	香Q白飯	暖暖香菇雞 <small>雞丁,香菇/煮</small>	芹菜炒肉絲 <small>芹菜,肉絲/炒</small>	芋香田園 <small>三色豆,芋頭/炒</small>	有機蔬菜	蕃茄菇湯 <small>蕃茄,鮮菇</small>	6.7	2.6	2.2	3.0	854	
3/15	五	香鬆飯 1人1包	芝香小棒腿*2 <small>CAS翅腿/烤</small>	脆薯肉茸 <small>涼薯,絞肉/煮</small>	大鼎麻辣燙 <small>米血,甜條,蘿蔔/滷</small>	有機蔬菜	雪花蔬菜湯 <small>蛋,時蔬</small>	6.6	2.7	2.0	3.2	859	
3/18	一	地瓜飯	黑椒里肌排 <small>里肌排/燒</small>	火腿玉米蛋 <small>非基改玉米粒,火腿丁,蛋/炒</small>	白玉水晶餃 <small>蘿蔔,水晶餃/煮</small>	吉園蔬菜	花生燒仙草 <small>仙草,花生</small>	6.5	2.7	2.0	3.2	852	
3/19	二	香Q白飯	夏威夷咕咾肉 <small>咕咾肉,洋蔥/燒</small>	鴿蛋肉燥 <small>絞肉,鴿蛋/炒</small>	佛跳牆 <small>大白菜,木耳/煮</small>	有機蔬菜	福菜肉片湯 <small>福菜,肉片</small>	6.6	2.6	2.2	3.1	852	
3/20	三	什錦炒麵	楓糖芝麻雞腿排 <small>CAS雞腿排/烤</small>	柳葉魚+花枝丸 <small>柳葉魚,花枝丸/炸</small>	黃芽炒三絲 <small>黃豆芽,肉絲/炒</small>	季節時蔬	海鮮濃湯 <small>蟹肉棒,蛋</small>	6.7	2.8	2.0	2.8	855	
3/21	四	香Q白飯	蒙特利咖哩雞 <small>雞丁,紅蘿蔔,咖哩/煮</small>	白醬洋芋燒 <small>馬鈴薯/煮</small>	唐揚雞米花 <small>雞丁/炸</small>	有機蔬菜	火鍋菇湯 <small>金針菇,魚豆腐,蔬菜</small>	6.6	2.6	2.2	3.1	852	
3/22	五	香鬆飯 1人1包	逮丸鹽酥雞 <small>CAS雞丁/炸/打滿</small>	蒜香麵包 <small>麵包</small>	韓式泡菜 <small>高麗菜,泡菜/煮</small>	有機蔬菜	鮮蔬肉羹湯 <small>時蔬,肉羹</small>	6.5	2.7	2.0	3.2	852	
3/25	一	糙米飯	筍香控腱肉 <small>肉丁,筍干/滷</small>	港式干丁醬 <small>非基改干丁,絞肉/炒</small>	翠玉肉片 <small>黃瓜,肉片/炒</small>	吉園蔬菜	迷你紅豆小湯圓 <small>紅豆,湯圓</small>	6.5	2.7	2.1	3.1	850	
3/26	二	香Q白飯	黃金里肌排 <small>里肌排/燒</small>	瓜瓜仔肉 <small>絞肉,碎瓜/炒</small>	西紅柿炒蛋 <small>蛋,蕃茄/煮</small>	有機蔬菜	蕪菁菇湯 <small>結頭菜,鮮菇</small>	6.5	2.8	2.0	3.1	855	
3/27	三	什錦炒飯	烤肉醬雞腿 <small>雞腿/烤</small>	老鄉滷味 <small>非基改四分干,海帶結/滷</small>	雞塊+蝦排 <small>雞塊,蝦排/炸</small>	有機蔬菜	冬瓜脆丸湯 <small>冬瓜,丸子</small>	6.8	2.5	2.2	3.1	858	
3/28	四	肉鬆飯 肉鬆1盒	菲力炸豬排 <small>豬排/炸</small>	奶香翠玉丸子燒 <small>鮮魚,枸杞/煮</small>	醬爆杏鮑菇 <small>杏鮑菇,甜條/燒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒,蛋</small>	6.7	2.6	2.2	3.0	854	
3/29	五	香Q白飯	懷舊瓜仔雞 <small>雞丁,麻油/煮</small>	白菜肉絲 <small>大白菜,肉絲/炒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯,絞肉,咖哩/煮</small>	有機蔬菜	味噌菇湯 <small>鮮菇</small>	6.6	2.7	2.0	3.2	859	

松晟服務電話 (03) 4602626

全面使用非基因改造黃豆製品及玉米

每週一供應吉園蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜

紅圖表示當日符合教育部推廣之四章一Q政策