



2021年 3月餐飲計畫表

日期	早點		午餐					午點		蛋白質 公克	醣類 公克	脂肪 公克	熱量 卡	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							
3/1	週一													
3/2	週二	火腿起司吐司		白飯	培根玉米蛋炒飯		鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	蘿蔔糕湯	水果一份	26	88	19	636
3/3	週三	玉米片	牛奶	白飯	台式打拋豬	三色豆炒玉米	鮮炒時蔬	白蘿蔔油豆腐湯	小籠包	水果一份	26	96	17	702
3/4	週四	牛角麵包		地瓜飯	滷小棒腿	雪菜豆乾丁	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	馬拉糕	水果一份	24	85	21	625
3/5	週五	蔬菜粥		白飯	洋葱壽喜燒	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	大黃瓜貢丸湯	紅豆麵包	水果一份	20	72	12	476
3/6	週六													
3/7	週日													
3/8	週一	高麗菜包		白飯	三杯杏鮑雞	香菇蒸蛋	鮮炒時蔬	青菜豆腐湯	起酥蛋糕	水果一份	26	89	19	631
3/9	週二	香菇竹筍粥		高纖雜糧糙米飯	螞蟻上樹	醬燒甜不辣	鮮炒時蔬	黑輪湯	玉米濃湯	水果一份	25	101	22	757
3/10	週三	玉米片	牛奶	白飯	糖醋雞肉	小黃瓜炒木耳	鮮炒時蔬	姑姑味噌湯	杯子蛋糕	水果一份	19	96	16	698
3/11	週四	蔥抓餅		白飯	蜜汁肉排	洋葱炒蛋	鮮炒時蔬	肉羹湯	芝麻包	水果一份	25	94	15	711
3/12	週五	銀絲卷		白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	玉米湯	奶酥麵包	水果一份	24	102	18	723
3/13	週六													
3/14	週日													
3/15	週一	蘿蔔糕		地瓜飯	滷肉飯	沙茶素腰花	鮮炒時蔬	蔞冬瓜排骨湯	軟式香蒜麵包	水果一份	21	88	22	824
3/16	週二	雞絲麵		白飯	什錦炒烏龍麵		鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	法式吐司	水果一份	20	97	21	930
3/17	週三	玉米片	牛奶	白飯	雞絲飯	蜜汁甜不辣	鮮炒時蔬	紫菜餛飩湯	玉兔包	水果一份	21	85	19	722
3/18	週四	黑糖饅頭		白飯	沙茶豬肉	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒時蔬	金針排骨湯	雞肉玉米粥	水果一份	23	90	23	659
3/19	週五	米苔目湯		白飯	鳳梨雞球	菠菜炒蛋	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	波羅麵包	水果一份	24	88	18	610
3/20	週六													
3/21	週日													
3/22	週一	鍋貼		白飯	醬爆肉絲	毛豆豆乾丁	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	楓糖可頌	水果一份	21	104	18	662
3/23	週二	翡翠燒賣		白飯	歡樂炸機塊	玉米炒肉末	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	果醬吐司	水果一份	26	99	22	710
3/24	週三	玉米片	牛奶	白飯	德腸奶油白醬燉飯		鮮炒時蔬	薑絲海带湯	楓糖奶油銅鑼燒	水果一份	23	90	20	733
3/25	週四	芋泥包		高纖雜糧糙米飯	玉米雞丁	三杯杏鮑菇	鮮炒時蔬	山藥排骨湯	小米粥	水果一份	28	95	17	654
3/26	週五	叉燒包		白飯	瓜子肉	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	味噌豆腐湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	26	91	17	621
3/27	週六													
3/28	週日													
3/29	週一	水餃		白飯	銀芽雞絲	紅燒油豆腐	鮮炒時蔬	竹筍排骨湯	紅豆紫米粥	水果一份	19	93	22	752
3/30	週二	豆沙包		白飯	鳳梨火腿炒飯		鮮炒時蔬	香菇雞湯	麵線羹	水果一份	25	102	19	714
3/31	週三	玉米片	牛奶	白飯	紅燒獅子頭	大黃瓜燴魚板	鮮炒時蔬	柴魚海带豆腐湯	奶皇包	水果一份	22	96	27	920

本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉、向阿真肉脯店(01710388)、潘潘肉品店(25633349)供應商採買