

3月1日

星期五

烹調方法

二  
二  
八  
和  
平  
紀  
念  
日  
調  
整  
放  
假

不  
供  
餐

3月4日		星期一	烹調方法		
主食	薏仁飯	白米	65	g	蒸
		小薏仁	15	g	
主菜	咖哩豬	CAS肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		洋蔥中丁	5	g	
		CAS冷凍青花菜	20	g	
副菜	開陽蒲瓜	蒲瓜粗絲	65	g	炒
		炸豆包絲-非基改	5	g	
		木耳絲	3	g	
		紅蘿蔔絲	2	g	
		蝦米	1		
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	芥菜雞湯	芥菜切	30	g	煮
		薑絲	0.5	g	
		雞腿骨(鼎羅)			
水果	水果	水果	1	份	

3月5日		星期二	烹調方法		
主食	糙米飯	有機白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
主菜	親子丼	CAS冷凍雞胸丁-亦盛	75	g	煮
		洋蔥絲	20	g	
		CAS盒蛋	8	g	
		蔥花	1	g	
副菜	西芹干片	豆干切片-非基改	25	g	煮
		西芹片	35	g	
		木耳絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	海芽薑絲湯	海帶芽-乾	1.5	g	煮
		薑絲	1	g	
鮮奶	鮮奶	鮮奶	0.5	份	

3月6日		星期三	烹調方法		
主食	小米飯	白米	65	g	蒸
		小米	15	g	
主菜	泡菜肉片	CAS肉片	65	g	煮
		大白菜片	32	g	
		洋蔥片	10	g	
		蔥段	1	g	
		韓國泡菜		g	
副菜	金瓜蒸蛋	CAS液蛋	45	g	蒸
		南瓜末	10	g	
		CAS冷凍玉米粒	5	g	
青菜	木耳蚵白菜	蚵白菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		木耳絲	3	g	
湯品	蔬菜金菇湯	高麗菜絲	20	g	煮
		金針菇-原料	10	g	
		薑絲			
水果	水果	水果	1	份	

3月7日		星期四	烹調方法		
主食	燕麥飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
主菜	香酥虱目魚柳	虱目魚柳(QR-code)	65	g	炸
		CAS馬鈴薯粗條	40	g	
副菜	麻婆豆腐	薄豆腐小丁	60	g	煮
		CAS冷凍三色豆	10	g	
		CAS絞肉	8	g	
		蔥花	2	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	番茄黃芽湯	番茄中丁	10	g	煮
		黃豆芽	15	g	
		薑絲			
水果	水果	水果	1	份	

3月8日		星期五	烹調方法		
主食	南杏上海菜飯	白米	65	g	蒸+炒
		糙米	15	g	
		洋蔥小丁	10	g	
		青江菜1cm	25	g	
		CAS冷凍玉米粒	5	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		木耳絲	3	g	
主菜	CAS絞肉		8	g	
	南杏		5	g	
副菜	油豆腐塊雞	CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40	g	煮
		CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40	g	
		小干四丁(1/4豆干)-非基改	10	g	
		油豆腐丁-非基改	15	g	
青菜	紅絲菠菜	菠菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	結頭菜湯	結頭菜	30	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1	份	

3月11日		星期一			
主食	雜糧飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	5	g	
		小薏仁	5	g	
		糙米	3	g	
		紫米	2	g	
主菜	馬鈴薯燒肉	CAS肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		小干四丁(1/4豆子)-非基改	20	g	
		蔥段	1	g	
副菜	豆卷高麗菜	豆捲-非基改	5	g	炒
		紅蘿蔔片	5	g	
		CAS冷凍玉米粒	5	g	
		高麗菜片	60	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨		g	
水果	水果	水果	1	份	

3月12日		星期二		烹調方法	
主食	海苔香鬆飯	有機白米	70	g	蒸
		燕麥粒	10	g	
		味島香鬆	1	g	
主菜	鹹冬瓜蒸魚	生鮮巴沙魚片 70/90	1	P	蒸
		薄豆腐小丁-非基改	35	g	
		蔥末	0.5	g	
		薑絲	1	g	
		鹹冬瓜醬			
副菜	翡翠炒蛋	CAS液蛋	45	g	煮
		CAS冷凍三色豆	10	g	
		小黃瓜小丁	10	g	
		馬鈴薯小丁	15	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	綠豆地瓜湯	綠豆	10	g	煮
		地瓜小丁	15	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月13日		星期三		烹調方法	
主食	玉米飯	白米	65	g	蒸
		CAS冷凍玉米粒	15	g	
主菜	糖醋雞丁	CAS冷藏骨髓丁-鼎耀	40	g	炸+淋醬
		CAS冷藏雞胸丁-鼎耀	40	g	
		洋蔥中丁	5	g	
		甜椒中丁	3	g	
		青椒中丁	3	g	
		馬鈴薯中丁	15	g	
副菜	家常豆腐	薄豆腐小丁-非基改	60	g	煮
		杏鮑菇片	8	g	
		木耳片	5	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		蔥花	1	g	
青菜	蒜香油菜	油菜切	73	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	芹香豆薯湯	豆薯中丁	35	g	煮
		芹菜末	0.5	g	
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1	份	

3月14日		星期四		烹調方法	
主食	番茄鮮蔬炒麵	白油麵-熟	110	g	
		番茄小丁	15	g	
		洋蔥絲	10	g	
		CAS絞肉	7	g	
		高麗菜絲	20	g	
		木耳絲	3	g	
		可樂美番茄醬			
主菜	黑胡椒肉柳	CAS肉柳	65	g	煮
		豆干片-非基改	15	g	
		黃豆芽-非基改	25	g	
		蔥段	1	g	
副菜	芝麻包	CAS芝麻包(全素)-奇美	65	g	蒸
		65g*30粒*4包/箱			
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		金針菇	3		
湯品	玉米段湯	玉米段	35	g	煮
		薑絲		g	
		CAS大骨		g	
鮮奶	鮮奶	鮮奶	0.5	份	

3月15日		星期五		烹調方法	
主食	糙米飯	白米	65	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	韓式安東燉雞	CAS冷藏骨髓丁-鼎耀	40	g	煮
		CAS冷藏雞胸丁-鼎耀	40	g	
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		洋蔥中丁	5	g	
		青蔥段	1	g	
		冬粉	5	g	
	白芝麻	0.5	g		
副菜	什錦黃瓜	大黃瓜片	60	g	煮
		香菇絲	5	g	
		CAS液蛋(先炒過)	12	g	
	紅蘿蔔片	3	g		
青菜	青花椰菜	CAS冷凍青花菜	90	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	青菜豆腐湯	小白菜切	15	g	煮
		薄豆腐絲-非基改	10	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月18日		星期一		烹調方法	
主食	薏仁飯	白米	65	g	蒸
		小薏仁	15	g	
主菜	粉蒸肉	CAS肉角	70	g	蒸
		地瓜中丁	40	g	
		蒸肉粉			
		碎米			
副菜	蛋酥白菜	大白菜片	68	g	煮
		香菇片	5	g	
		木耳絲	3	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		蝦米	1	g	
		CAS盒蛋	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	小魚海絲湯	海帶絲切	20	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨			
		小魚干(魚脯)	1	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月19日		星期二		烹調方法	
主食	鮮蔬蛋炒飯	有機白米	70	g	蒸
		燕麥粒	10	g	
		高麗菜絲	32	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		木耳絲	5	g	
		CAS液蛋	15	g	
主菜	罐式咖哩雞腿	CAS冷凍雞腿	1	p	滷
		馬鈴薯小丁	10	g	
		洋蔥小丁	10	g	
		咖哩粉			
		薑黃粉			
		魚露			
副菜					
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		金針菇-原料	3	g	
湯品	番茄豆腐湯	薄豆腐絲-非基改	20	g	煮
		番茄中丁	8	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月20日		星期三		烹調方法	
主食	燕麥飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
主菜	孜然肉柳	CAS肉柳	60	g	煮
		豆干切片-非基改	15	g	
		洋蔥片	20	g	
		紅蘿蔔絲	7	g	
		蔥段	1.5	g	
		孜然粉			
副菜	彩繪冬瓜	冬瓜中丁	60	g	煮
		CAS冷凍三色豆	10	g	
		木耳絲	5	g	
		冷凍毛豆仁	3	g	
青菜	薑絲小白菜	小白菜切	75	g	燙
		薑絲	1	g	
湯品	蝦香蒲瓜湯	蒲瓜粗絲	35	g	煮
		蝦米	1	g	
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1	份	

3月21日		星期四		烹調方法	
主食	糙米飯	白米	65	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	塔香雞丁	CAS冷藏骨腿丁-鼎罐	40	g	煮
		CAS冷藏雞胸丁-鼎罐	40	g	
		杏鮑菇滾刀塊	12	g	
		九層塔	2	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		小干四丁(1/4豆干)-非基改	10	g	
		薑片			
副菜	時蔬寬粉	寬冬粉	8	g	煮
		高麗菜絲	50	g	
		木耳絲	5	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜-無沙	1	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS盒蛋	8	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月22日		星期五		烹調方法	
主食	小米飯	白米	65	g	蒸
		小米	15	g	
主菜	黃金烏魚片	CAS烏魚片70/80-梓苜漁會	1	P	炸
		胡椒鹽粉			
副菜	白玉燒黑輪	白蘿蔔中丁	55	g	煮
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		黑輪條	15	g	
		芹菜末	1	g	
青菜	木耳福山萵苣	福山萵苣切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		木耳絲	3	g	
湯品	酸菜金菇湯	酸菜絲	3	g	煮
		金針菇-原料	10	g	
		薑絲	1	g	
		大白菜絲	15	g	
鮮奶	鮮奶	鮮奶	0.8	份	

3月25日

星期一

烹調方法

主食	日式烏龍麵	烏龍麵-小-(熟)	110	g	炒
		高麗菜絲	30	g	
		洋蔥絲	10	g	
		CAS絞肉	10	g	
		CAS冷凍玉米粒	5	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		柴魚片			
主菜	蔥爆雞丁	CAS冷凍雞腿丁-亦盛	40	g	煮
		CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40	g	
		洋蔥片	10	g	
		小干四丁(1/4豆干)-非基改	20	g	
		蔥段	1	g	
副菜	地瓜條	烤蜜地瓜	80	g	蒸
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	湯
		絞蒜	1	g	
湯品	酸辣湯	薄豆腐切絲-非基改	15	g	煮
		木耳絲	5	g	
		生筍絲	5	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		柴魚片			
鮮奶	鮮奶	鮮奶	0.5	份	

3月26日

星期二

烹調方法

主食	糙米飯	有機白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
主菜	香菇肉燥	CAS絞肉	60	g	煮
		豆干小丁-非基改	23	g	
		香菇絲	5	g	
		洋蔥小丁	20	g	
		紅蔥末	1.5	g	
副菜	沙茶銀芽	豆芽菜	70	g	炒
		木耳絲	3	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		韭菜段	1	g	
		沙茶醬		g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	湯
		絞蒜	1	g	
湯品	味噌海芽湯	海帶芽-乾	1.5	g	煮
		味噌-細-十全		g	
		蔥花	1	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月27日

星期三

烹調方法

主食	紫米飯	白米	65	g	蒸
		紫米	15	g	
主菜	薄鹽鯖魚	CAS特選薄鹽鯖魚片/90/片	1	P	炸
				g	
副菜	海結油腐	油豆腐丁-非基改	20	g	煮
		海帶結	20	g	
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		CAS肉柳	10	g	
青菜	菇香高麗菜	高麗菜絲	72	g	湯
		絞蒜	1	g	
		香菇絲	3	g	
湯品	南瓜濃湯	南瓜末	5	g	煮
		南瓜小丁	10	g	
		洋芋小丁	8	g	
		oak奶粉	2	包	
		CAS冷凍玉米粒	8	g	
水果	水果	水果	1	份	

3月28日

星期四

烹調方法

主食	雜糧飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	5	g	
		小蔥仁	5	g	
		糙米	3	g	
		紫米	2	g	
				g	
主菜	海芽蒸蛋	CAS液蛋	50	g	炒
		海帶芽-乾	0.5	g	
		cas/冷凍玉米粒-富式鮮品	10	g	
				g	
				g	
副菜	宮保干丁	小干四丁(1/4豆干)-非基改	50	g	蒸
		杏鮑菇滾刀塊	15	g	
		小黃瓜中丁	20	g	
		油花生	3	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	湯
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	摩摩嗜嗜	地瓜小丁	12	g	煮
		西谷米	5	g	
		綠豆	5	g	
		花豆	3	g	
		椰漿			
水果	水果	水果	1	份	

3月29日

星期五

烹調方法

主食	燕麥飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
主菜	麻油雞	CAS冷藏雞腿丁	40	g	煮
		CAS冷藏雞胸丁	40	g	
		高麗菜片	20	g	
		CAS米血糕丁	10	g	
		薑片	2	g	
副菜	玉米四寶	豆干小丁-1*1-非基改	30	g	炒
		CAS冷凍玉米粒	25	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		馬鈴薯小丁	20	g	
青菜	青江菜	青江菜切	75	g	湯
		絞蒜	1	g	
湯品	枸杞冬瓜湯	冬瓜中丁	35	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨			
		枸杞	1	g	
水果	水果	水果	1	份	