

日期	菜餚名稱	總食材(Q欄同一道食材加總)
3月1日	紫米飯	白米+紫米
星期五	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥角+紅蘿蔔片+CAS洗選蛋+蔥花
	肉絲銀芽	綠豆芽+細肉絲+紅蘿蔔絲+木耳絲
	時蔬	時蔬
	味噌湯	高麗菜粗絲+洋蔥絲+香菇片+非基改味噌
	水果	水果1份
3月4日	麥片飯	白米+麥片
星期一	奶香玉米魚	魚丁+冷凍玉米粒+洋蔥角+冷凍毛豆仁+奶粉
	海苔花枝丸*2	花枝丸2個+海苔絲0.
	有機時蔬	有機時蔬
	白菜鮮菇湯	大白菜角+鮑魚菇片+枸杞
	水果	水果1份
3月5日	有機白米飯	有機白米
星期二	香菇肉燥	豬絞肉+洋蔥小丁+非基改豆干小丁+碎瓜+香菇小丁
	黑蠔菇炒絲瓜	黑蠔菇+絲瓜1/4圓片+紅蘿蔔絲+木耳絲
	有機時蔬	有機時蔬
	番茄蛋花湯	蕃茄角+CAS洗選蛋
	水果	水果1份
3月6日	胚芽飯	白米+胚芽米
星期三	糖醋雞丁	帶皮胸丁+馬鈴薯中丁1+洋蔥角+彩椒角
	塔香海茸	海茸切+金針菇B對切+紅蘿蔔絲+薑絲+九層塔去梗
	時蔬	時蔬
	椰香西米露	西谷米+芋頭小丁+綠豆+椰漿+奶粉
	水果	水果1份
3月7日	薏仁飯	白米+洋薏仁
星期四	蔥爆肉柳	豬肉柳+洋蔥粗絲+紅蘿蔔絲+蔥段
	蒸蛋	CAS殺菌液蛋
	有機時蔬	有機時蔬
	蕪菁湯	結頭菜小丁+紅蘿蔔小丁+龍骨丁
	水果	水果1份
3月8日	咖哩烏龍麵	烏龍麵+高麗菜絲+洋蔥絲+紅蘿蔔絲+魚板絲+柴魚片
星期五	香滷雞翅*1	雞翅1隻
	黃瓜肉片	大黃瓜片+豬肉片+鮑魚菇片+紅蘿蔔片
	時蔬	時蔬
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐絲+非基改味噌+柴魚片
	水果	水果1份
3月11日	紅藜飯	白米+紅藜麥
星期一	油腐燒肉	豬肉角+非基改油豆腐小丁+紅蘿蔔中丁+蔥段
	肉片高麗	高麗菜角+豬肉片+紅蘿蔔片+乾香菇絲
	有機時蔬	有機時蔬
	黑糖綜合圓	綜合圓+黑糖
	水果	水果1份
3月12日	翡翠炒飯	白米+青江菜1cm+洋蔥小丁+香菇小丁+CAS洗選蛋+紅蘿蔔末
星期二	醬燒翅小腿*2	翅小腿2隻
	開陽結菜	結頭菜片+豬肉片+香菇片+紅蘿蔔片+蝦皮
	有機時蔬	有機時蔬
	薑絲南瓜湯	南瓜中丁+薑絲

	水果	水果1份
3月13日	小米飯	白米+小米
星期三	照燒肉片	豬肉片+洋蔥角+彩椒角+香菇片+白芝麻
	越式寬粉	寬冬粉+綠豆芽+細肉絲+紅蘿蔔絲+小番茄+九層塔去梗+檸檬汁+魚露
	時蔬	時蔬
	海帶結湯	海帶結+龍骨丁
	水果	水果1份
3月14日	白米飯	白米
星期四	義式香草燉雞	帶皮胸丁+馬鈴薯中丁+番茄角+洋蔥角+毛豆仁
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥粗絲+紅蘿蔔絲
	有機時蔬	有機時蔬
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥小丁+紅蘿蔔末
	水果	水果1份
3月15日	蕎麥飯	白米+蕎麥
星期五	香酥魚丁*3	魚丁+地瓜大丁
	麻婆豆腐	非基改板豆腐大丁+洋蔥小丁+紅蘿蔔小丁+豬絞肉+蔥花
	有機時蔬	有機時蔬
	黃芽大骨湯	黃豆芽+紅蘿蔔絲+龍骨丁
	水果	水果1份
3月18日	海苔飯	白米+海苔粉
星期一	巴基斯坦肉醬	豬絞肉+馬鈴薯小丁+紅蘿蔔小丁+洋蔥角+蕃茄角+椰漿+咖哩粉
	什錦黃瓜	大黃瓜片+豬肉片+紅蘿蔔片+木耳片
	有機時蔬	有機時蔬
	田園珍菇湯	高麗菜角+鴻喜菇+龍骨丁+枸杞
	水果	水果1份
3月19日	有機白米飯	有機白米
星期二	瓜仔雞	帶皮胸丁+白蘿蔔中丁+花瓜條+小小香菇
	培根玉米	冷凍玉米粒+洋蔥小丁+冷凍三色豆+碎培根
	有機時蔬	有機時蔬
	黃瓜大骨湯	大黃瓜片+龍骨丁
	水果	水果1份
3月20日	地瓜飯	白米+地瓜小丁
星期三	三杯海鮮	魚丁+豬肉片+魷魚圈+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+蔥段+薑片+蒜仁+九層塔去梗
	鮮菇高麗	高麗菜角+香菇片+紅蘿蔔片+
	時蔬	時蔬
	柴香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁+柴魚片
	水果	水果1份
3月21日	奶香鮮菇義大利麵	義大利麵+鮑魚菇片+冷凍三色豆+洋蔥小丁+豬絞肉+奶粉
星期四	蜜汁腿排*1	腿排1個
	焗烤南瓜花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+冷凍毛豆仁+起司絲
	有機時蔬	有機時蔬
	綠豆薏仁湯	綠豆1+洋薏仁
	水果/芝麻包	水果1份
3月22日	雜糧飯	白米+五穀米
星期五	針菇肉柳	豬肉柳+金針菇B對切+洋蔥絲+紅蘿蔔絲
	青蔥蒸蛋	CAS殺菌液蛋+蔥花
	時蔬	時蔬
	大滷湯	非基改板豆腐絲+紅蘿蔔絲+木耳絲+蔥花

	水果	水果1份
3月25日	蘿蔔拌飯	白米+白蘿蔔絲+細肉絲+乾香菇絲+蝦皮
星期一	五香豬排*1	豬排1個
	鵪鶉蛋白菜	大白菜角+鵪鶉蛋+紅蘿蔔片+木耳片
	有機時蔬	有機時蔬
	玉米大骨湯	玉米片1.5cm+龍骨丁
	水果	水果1份
3月26日	有機白米飯	有機白米
星期二	椰香咖哩雞	帶皮胸丁+馬鈴薯中丁+洋蔥角+椰漿+椰奶粉
	滷味拼盤	白蘿蔔中丁+非基改油豆腐小丁+玉米片1.5cm+米血丁+紅蘿蔔中丁
	有機時蔬	有機時蔬
	味噌海芽湯	海帶芽+金針菇B對切+非基改味噌
	水果	水果1份
3月27日	糙米飯	白米+糙米
星期三	紅燒肉片	豬肉片+洋蔥角+紅蘿蔔片+蔥段
	脆炒如意芽	綠豆芽+紅蘿蔔絲+韭菜段+海帶芽
	時蔬	時蔬+
	青菜蛋花湯	小白菜段+CAS洗選蛋
	水果	水果1份
3月28日	燕麥飯	白米+燕麥
星期四	沙茶雞丁	帶皮胸丁+洋蔥角+彩椒角+蔥段
	金菇炒蛋	CAS殺菌液蛋+金針菇B對切+洋蔥絲+紅蘿蔔絲
	有機時蔬	有機時蔬
	馬鈴薯薏仁湯	馬鈴薯小丁+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果1份
3月29日	芝麻飯	白米8+黑芝麻
星期五	雙茄燉肉	豬肉角+蕃茄中丁1+洋蔥角+茄子滾刀
	回鍋干片	非基改中豆干片+高麗菜片+紅蘿蔔片+蔥段
	有機時蔬	有機時蔬
	紅豆湯	紅豆+大紅豆
	水果	水果1份