

財團法人天主教會台中教區附設彰化縣私立聖家啟智中心

113年3月份菜單（亞基便當廠）

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品
3/1(五)	營養米飯	糖醋魚丁	炒三色豆	煎香腸	季節時蔬	蛋花湯
3/4(一)	香Q米飯	五香瓜子蒸肉	乾煸四季豆	榨菜肉片	季節時蔬	筍絲湯
3/5(二)	晶瑩炊飯	蜜汁雞腿	炒菇菇	柳葉魚	季節時蔬	冬瓜枸杞湯
3/6(三)	糙米飯	海鮮排	醬燒茄子	茶碗蒸	季節時蔬	酸辣湯
3/7(四)	香Q米飯	三杯雞肉	肉片混炒	五香滷蛋	季節時蔬	芹香魚丸湯
3/8(五)	香Q米飯	美味魚排	昆布滷味	海結滷肉	季節時蔬	冬瓜湯
3/11(一)	高纖麥芽飯	黑胡椒肉絲	培根洋蔥	家常豆腐	季節時蔬	玉米濃湯
3/12(二)	南瓜飯	香酥雞塊	香芹豆皮	螞蟻上樹	季節時蔬	味噌湯
3/13(三)	香Q米飯	沙茶肉片	鐵板豆腐	洋蔥炒蛋	季節時蔬	榨菜肉絲湯
3/14(四)	香Q米飯	麥克雞塊	麻婆豆腐	鮮菇燴炒	季節時蔬	冬瓜蛤仔湯
3/15(五)	晶瑩炊飯	黃金豬排	醬燒海帶芽	塔香甜不辣	季節時蔬	香菇湯
3/18(一)	高纖麥芽飯	黑胡椒里肌	筍片炒木須	沙茶冬粉	季節時蔬	海芽薑絲湯
3/19(二)	香Q米飯	糖醋排骨	乾煸四季豆	番茄蛋豆腐	季節時蔬	蘿蔔排骨湯
3/20(三)	香Q米飯	美味魚排	白菜蝦米	昆布滷味	季節時蔬	香芹貢丸湯
3/21(四)	高纖麥芽飯	蔬菜里肌排	五香滷蛋	鐵板銀芽	季節時蔬	豆腐蛋花湯
3/22(五)	香Q米飯	香烤雞腿	油豆腐	茄汁滑蛋	季節時蔬	竹筍排骨湯
3/25(一)	糙米飯	炒肉片	螞蟻上樹	紅燒麵輪	季節時蔬	什錦肉羹湯
3/26(二)	高纖麥芽飯	冬瓜燒雞	酸菜炒肉	客家小炒	季節時蔬	苦瓜排骨湯
3/27(三)	香Q米飯	日式豬排	馬鈴薯燉肉	醬燒茄子	季節時蔬	味噌湯
3/28(四)	糙米飯	蒲燒鯛魚	蒸蛋	鐵板銀芽	季節時蔬	薑絲冬瓜湯
3/29(五)	晶瑩炊飯	板烤豬排	火腿玉米	瓜子肉燥	季節時蔬	竹筍排骨湯