

高雄市那瑪夏區瑪雅部落庇地安文化健康站~~107年03月05日至03月09日菜單

日期/星期	主菜	配菜	材料	水果	備註
03/05 星期一		黑輪炒韭菜	黑輪 韭菜 蒜頭		
		地瓜葉炒肉絲	地瓜葉 肉絲 蒜頭		
		清炒高麗菜	高麗菜 蒜頭		
03/06 星期二		咖哩雞	咖哩塊 雞胸肉		
		四色豆炒蛋	四色豆 雞蛋		
		水煮茄子	茄子		
03/07 星期三		滷雞翅	雞翅		
		芹菜炒豆干	芹菜 豆干		
		包心白菜炒蝦米	包心白菜 蝦米		
03/08 星期四		蕃茄炒蛋	蕃茄 雞蛋		
		紅燒豆腐	豆腐 腿肉絲 蒜仁 蔥		
		豆芽菜炒豆干	豆芽菜 豆干		
03/09 星期五		韭菜炒豆芽	豆芽菜 韭菜		
		白菜炒蝦米	包心白菜 蝦米		
		紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔 雞蛋		

高雄市那瑪夏區瑪雅部落庇彼地安文化健康站~~107年03月12日至03月16日菜單

日期/星期	主菜	配菜	材料	水果	備註
03/12 星期一		1. 紅燒豆腐	油豆腐 絞肉		
		2. 炒三色豆	三色豆 雞蛋		
		3. 炒肉絲	肉絲、蒜苗		
03/13 星期二		1. 三色豆	青江菜、洋菇*10斤、蒜仁		
		2. 炒豆干	豆干、韭菜、		
		3. 茄子	茄子、絞肉、蒜仁		
03/14 星期三		1. 蕃茄炒蛋	蕃茄 雞蛋		
		2. 秋刀魚	秋刀魚		
		3. 黃瓜炒花枝	小黃瓜 花枝		
03/15 星期四		1. 炒芹菜	西洋芹菜、花枝、紅蘿蔔		
		2. 青椒肉絲	肉絲、蒜末、青椒		
		3. 炒毛豆	毛豆 豆干、絞肉、		
03/16 星期五		1. 炒碗豆	碗豆、蝦仁		
		2. 酸菜	芥菜、薑絲		
		3. 南瓜	南瓜、蒜仁		

高雄市那瑪夏區瑪雅部落庇彼地安文化健康站~~107年03月19日至03月23日菜單

日期/星期	主菜	配菜	材料	水果	備註
03/19 星期一		1. 蕃茄炒蛋	蕃茄、蛋		
		2. 花枝炒大黃瓜	花枝*、大黃瓜、、蔥		
		3. 醬瓜炒絞肉	醬瓜、絞肉		
03/20 星期二		1. 炒筍肉絲	筍絲、肉絲		
		2. 雙菇芥菜	鮑菇、香菇、芥菜心、紅蘿蔔		
		3. 碗豆	碗豆、蝦仁、紅蘿蔔、蒜仁		
03/21 星期三		1 糖醋排骨	肋骨		
		2 滷海帶	海帶		
		3 豆芽炒豆皮	豆芽菜 豆皮		
03/22 星期四		1 香腸	香腸		
		2 炸豬排	豬排		
		3 蕃茄炒蛋	蕃茄、蛋		
03/23 星期五		1. 炒菠菜	菠菜 蒜仁		
		2. 芹菜炒肉絲	芹菜 肉絲		
		3. 滷豬排			

高雄市那瑪夏區瑪雅部落庇地安文化健康站~~107年03月26日至03月31日菜單

日期/星期	主菜	配菜	材料	水果	備註
03/26 星期一		1. 滷豬排			
		2. 韭菜炒豆芽			
		3. 白菜炒蝦米			
03/27 星期二		1. 蕃茄炒蛋			
		2. 秋刀魚			
		3. 黃瓜炒花枝			
03/28 星期三		1. 蕃茄炒蛋	蕃茄、蛋、蒜頭		
		2. 炒花椰菜	花椰菜、蒜仁、紅k		
		3. 馬鈴薯燉肉	馬鈴薯、豬肉		
03/29 星期四	香腸、滷蛋(切半) 30份	1. 炒菠菜	菠菜、蒜末		
		2. 苦瓜炒鹹蛋	苦瓜、鹹蛋		
		3. 洋芋燒肉	芋塊、豬肉、蒜末、蔥		
03/30 星期五	(30份)	1. 茄子	茄子、絞肉、蒜仁		
		2. 炒豆干	豆干、芹菜、蒜仁		
		3. 青江菜	青江菜、洋菇		
03/31 星期六					補班