



2024/3/1 (五)

糙米飯
麻香滷蛋
鮮菇花菜
油腐白菜

青江菜
當歸排骨湯

熱 5	醣類 0	蛋白質 0	脂肪 1	醣類 0	蛋白質 0	脂肪 0	熱 0	醣類 0	蛋白質 0	脂肪 0	熱 0	醣類 0	蛋白質 0	脂肪 0	熱 608	醣類 87	蛋白質 26	脂肪 18
2024/3/4	(一)	2024/3/5	(二)	2024/3/6	(三)	2024/3/7	(四)	2024/3/8	(五)									

胚芽飯
*日式魚排
番茄炒蛋
豆瓣炒干片

小米飯
照燒里肌
油蔥肉燥
鐵板銀芽
水果

不供餐

肉燥炒麵
蒙古燒肉
黑糖捲
鮮蔬章魚燒
水果

多穀飯
甘梅地瓜
麻婆豆腐
什錦鮮瓜

高麗菜
紫菜蛋花湯

有青松菜
榨菜肉絲湯

鵝白菜
肉絲冬粉湯

青江白菜
港式濃湯

熱 665	醣類 85	蛋白質 27	脂肪 25	熱 577	醣類 80	蛋白質 22	脂肪 20	熱 654	醣類 92	蛋白質 26	脂肪 20	熱 611	醣類 80	蛋白質 25	脂肪 21
2024/3/11	(一)	2024/3/12	(二)	2024/3/13	(三)	2024/3/14	(四)	2024/3/15	(五)						

燕麥飯
蒜泥白肉
洋蔥燴蛋
海芽拌干絲

糙米飯
芋頭排骨
魷魚筍羹
時蔬拌黑輪
履歷豆漿+水果

不供餐

義大利麵
鐵板豬柳
蠔油滷豆干
香酥烤派
水果

紫米飯
蜜汁豆包
蠔油麵腸
豆皮高麗菜

青江菜
味噌豆腐湯

有豆芽菜
藥燉排骨湯

鵝白菜
榨菜肉絲湯

油菜
冬瓜薑絲湯

熱 676	醣類 92	蛋白質 29	脂肪 22	熱 583	醣類 85	蛋白質 22	脂肪 17	熱 598	醣類 82	蛋白質 23	脂肪 20	熱 616	醣類 81	蛋白質 26	脂肪 21
2024/3/18	(一)	2024/3/19	(二)	2024/3/20	(三)	2024/3/21	(四)	2024/3/22	(五)						

糙米飯
滷排骨
肉燥福州丸
泰式咖哩

燕麥飯
麻香燉雞
麻婆豆腐
古早味白菜滷
水果

不供餐

肉絲炒飯
岩燒里肌
柴魚關東煮
清蒸肉圓
水果

多穀飯
蠔油豆干
玉米滷蛋
鮮蔬杏鮑菇

油菜
鮮菇海芽湯

有黑葉白菜
四神湯

大陸妹
筍片排骨湯

高麗菜
芽菜肉絲湯

熱 693	醣類 90	蛋白質 28	脂肪 25	熱 619	醣類 84	蛋白質 25	脂肪 20	熱 604	醣類 82	蛋白質 22	脂肪 21	熱 591	醣類 85	蛋白質 23	脂肪 18
2024/3/25	(一)	2024/3/26	(二)	2024/3/27	(三)	2024/3/28	(四)	2024/3/29	(五)						

胚芽飯
京都大排
番茄炒蛋
鮮瓜什錦

中式炒麵
*香酥雞排
海帶雙結
烤饅頭
水果

不供餐

燕麥飯
招牌咕咾肉
鮮筍肉羹
三絲冬粉
水果

小米飯
鮮菇豆皮銀芽
蒜汁嫩腐
玉米炒蛋

高麗菜
玉米濃湯

有油江菜
柴魚味噌湯

油菜
小魚昆布湯

青江菜
綠豆湯

熱 683	醣類 95	蛋白質 28	脂肪 22	熱 639	醣類 83	蛋白質 28	脂肪 23	熱 584	醣類 89	蛋白質 20	脂肪 16	熱 620	醣類 87	蛋白質 23	脂肪 21
----------	----------	-----------	----------	----------	----------	-----------	----------	----------	----------	-----------	----------	----------	----------	-----------	----------

*表示炸物 有有機蔬菜 在 使用在地食材 全面使用非基改豆製品 使用台灣豬肉及其製品