



2024/3/1 (五)

糙米飯
醬燒滷蛋
鮮菇花菜
油腐白菜

青江菜
奶香西谷米

熱量 612 醣類 87 蛋白質 26 脂肪 18

2024/3/4 (一)

胚芽飯
*日式魚排
番茄炒蛋
豆瓣炒干片

2024/3/5 (二)

小米飯
照燒里肌
油蔥肉燥
鐵板銀芽
水果

2024/3/6 (三)

不供餐

2024/3/7 (四)

糙米飯
蒙古燒肉
日式咖哩
鮮蔬章魚燒

2024/3/8 (五)

海苔炒飯
鍋貼
麻婆豆腐
什錦鮮瓜

高麗菜
紫菜蛋花湯

熱量 665 醣類 85 蛋白質 27 脂肪 25

有 青松菜
榨菜肉絲湯

熱量 577 醣類 80 蛋白質 22 脂肪 20

鵝白菜
肉絲冬粉湯

熱量 654 醣類 92 蛋白質 26 脂肪 20

青江白菜
港式濃湯2

熱量 611 醣類 80 蛋白質 25 脂肪 21

2024/3/11 (一)

燕麥飯
蒜泥白肉
洋蔥燴蛋
海芽拌干絲

2024/3/12 (二)

糙米飯
芋頭排骨
魷魚筍羹
時蔬拌黑輪
履歷豆漿+水果

2024/3/13 (三)

不供餐

2024/3/14 (四)

胚芽飯
鐵板豬柳
蠔油滷豆干
鮮菇什錦

2024/3/15 (五)

義大利麵
黑糖銀絲捲
蜜汁豆包
鮮菇高麗菜

青江菜
味噌豆腐湯

熱量 676 醣類 92 蛋白質 29 脂肪 22

有 豆芽菜
藥燉排骨湯

熱量 583 醣類 85 蛋白質 22 脂肪 17

鵝白菜
榨菜肉絲湯

熱量 598 醣類 82 蛋白質 23 脂肪 20

油菜
紅豆湯

熱量 616 醣類 81 蛋白質 26 脂肪 21

2024/3/18 (一)

糙米飯
*糖醋魚
肉燥福州丸
泰式咖哩

2024/3/19 (二)

燕麥飯
麻香燉雞
麻婆豆腐
古早味白菜滷
水果

2024/3/20 (三)

不供餐

2024/3/21 (四)

小米飯
岩燒里肌
柴魚關東煮
瓜仔肉燥

2024/3/22 (五)

什錦炒飯
蠔油豆干
玉米滷蛋
紅豆包

油菜
鮮菇海芽湯

熱量 693 醣類 90 蛋白質 28 脂肪 25

有 黑葉白菜
四神湯

熱量 619 醣類 84 蛋白質 25 脂肪 20

熱量 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF! 脂肪 #REF!

大陸妹
筍片排骨湯

熱量 604 醣類 82 蛋白質 22 脂肪 21

高麗菜
芽菜湯

熱量 591 醣類 85 蛋白質 23 脂肪 18

2024/3/25 (一)

胚芽飯
京都大排
番茄炒蛋
鮮瓜什錦

2024/3/26 (二)

中式炒麵
*香酥雞排
海帶雙結
烤饅頭
保久乳2+水果

2024/3/27 (三)

不供餐

2024/3/28 (四)

燕麥飯
招牌咕咾肉
鮮筍肉羹
三絲冬粉

2024/3/29 (五)

小米飯
鮮菇豆皮銀芽
蒜末嫩腐
玉米炒蛋

高麗菜
玉米濃湯

熱量 683 醣類 95 蛋白質 28 脂肪 22

有 油江菜
柴魚味噌湯

熱量 639 醣類 83 蛋白質 28 脂肪 23

油菜
小魚昆布湯

熱量 584 醣類 89 蛋白質 20 脂肪 16

青江菜
綠豆湯

熱量 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