

<b>3月2日(一)</b> 白米飯 <b>檸檬雞翅</b> 豆皮燒肉(豆) 玉米炒蛋 蚵白菜 沙茶肉片湯	<b>3月3日(二)</b> 五穀飯 <b>醬滷豬排</b> 南洋咖哩雞丁 鮮菇炒高麗 油菜 大醬豆腐湯(豆)	<b>3月4日(三)</b> 白米飯 <b>酥炸雞排(炸)</b> 豬肉炒鮮筍 干丁肉燥(豆) 高麗菜 金針菇豆皮湯(豆)	<b>3月5日(四)</b> 地瓜飯 <b>泰醬溜魷魚(海)</b> 海根炒肉絲 蜜香翅小腿 青江菜 玉米蛋花湯	<b>3月6日(五)</b> 高麗菜飯 <b>招牌香嫩雞腿</b> 黑糖饅頭(冷) 洋蔥炒蛋 油菜 芹香菜頭湯
熱量: 745大卡 脂肪: 25g 糖質: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 745大卡 脂肪: 24g 糖質: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 737大卡 脂肪: 25g 糖質: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 713大卡 脂肪: 25g 糖質: 95g 蛋白質: 27g	熱量: 723大卡 脂肪: 23g 糖質: 103g 蛋白質: 27g
<b>3月9日(一)</b> 白米飯 <b>蒲燒鯛魚片(海)</b> 麻婆豆腐(豆) 炒椒鹽甜不辣(加) 蚵白菜 玉米濃湯(苡)	<b>3月10日(二)</b> 五穀飯 <b>燒烤雞翅</b> 壽喜燒 高麗大阪燒 油菜 蘿蔔肉絲湯+豆漿	<b>3月11日(三)</b> 白米飯 <b>日式炸雞腿(炸)</b> 香滷肉燥(醃) 芹香銀芽 高麗菜 鮮筍湯	<b>3月12日(四)</b> 地瓜飯 <b>黑椒豬柳</b> 滑嫩蒸蛋 炸魚塊拼四季豆(炸海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)	<b>3月13日(五)</b> 起司玉米蛋炒飯 <b>秘滷雞排</b> 蝦仁白菜貢丸片(海加) 奶黃包(冷) 油菜 海芽湯
熱量: 733大卡 脂肪: 24g 糖質: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 737大卡 脂肪: 25g 糖質: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 728大卡 脂肪: 25g 糖質: 99g 蛋白質: 27g	熱量: 733大卡 脂肪: 25g 糖質: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 753大卡 脂肪: 25g 糖質: 105g 蛋白質: 27g
<b>3月16日(一)</b> 白米飯 <b>吮指雞腿</b> 蜜香沙嗲干片(豆) 高麗肉片炒蛋 蚵白菜 丸片湯(加)	<b>3月17日(二)</b> 五穀飯 <b>芝麻豬排</b> 銀芽肉絲 義式咕咕雞 油菜 味噌豆腐湯(豆)	<b>3月18日(三)</b> 白米飯 <b>香酥魚排(海炸)</b> 沙茶肉絲炒海根 茄汁豬柳 高麗菜 榨菜肉絲湯(醃)	<b>3月19日(四)</b> 地瓜飯 <b>霸味鴨肉鍋(豆)</b> 厚切椒鹽豬柳(炸) 鮮炒花椰菜 青江菜 蛋花湯	<b>3月20日(五)</b> 義大利麵 <b>嫩烤雞翅</b> 豆皮肉絲炒菇(豆) 小肉包(冷) 油菜 香菇雞湯
熱量: 704大卡 脂肪: 24g 糖質: 95g 蛋白質: 27g	熱量: 712大卡 脂肪: 24g 糖質: 97g 蛋白質: 27g	熱量: 737大卡 脂肪: 25g 糖質: 101g 蛋白質: 27g	熱量: 745大卡 脂肪: 25g 糖質: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 748大卡 脂肪: 24g 糖質: 100g 蛋白質: 27g
<b>3月23日(一)</b> 白米飯 <b>無錫排骨丁(冷)</b> 金黃豆腐煲(豆) 雞塊x2(炸加) 蚵白菜 鮮筍湯	<b>3月24日(二)</b> 五穀飯 <b>炙烤嫩雞腿</b> 冬瓜炒香菇 法式豬柳 油菜 蔬菜蛋花湯	<b>3月25日(三)</b> 白米飯 <b>鹹酥雞(炸)</b> 滷味關東煮 茄汁炒蛋豆腐(豆) 高麗菜 紫菜味噌湯	<b>3月26日(四)</b> 地瓜飯 <b>燒烤雞排</b> 玉米炒蛋 三杯魚丁(海) 青江菜 菜頭湯	<b>3月27日(五)</b> 苔香飯 <b>滷豬排</b> 馬鈴薯雞丁 炸醬鮮蔬 油菜 三絲湯
熱量: 736大卡 脂肪: 24g 糖質: 103g 蛋白質: 27g	熱量: 733大卡 脂肪: 24g 糖質: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 753大卡 脂肪: 25g 糖質: 105g 蛋白質: 27g	熱量: 733大卡 脂肪: 25g 糖質: 100g 蛋白質: 27g	熱量: 748大卡 脂肪: 25g 糖質: 104g 蛋白質: 27g
<b>3月30日(一)</b> 白米飯 <b>蜜炙烤雞排</b> 芹香炒干片(豆) 油蔥肉燥 蚵白菜 玉米濃湯(苡)	<b>3月31日(二)</b> 五穀飯 <b>肉多多照燒豬肉片</b> 蝦仁炒紅絲花椰(海) 五香米血滷黑輪(加) 油菜 蛋花湯			
熱量: 757大卡 脂肪: 25g 糖質: 106g 蛋白質: 27g	熱量: 749大卡 脂肪: 25g 糖質: 104g 蛋白質: 27g	熱量: 749大卡 脂肪: 25g 糖質: 104g 蛋白質: 27g	熱量: 749大卡 脂肪: 25g 糖質: 104g 蛋白質: 27g	熱量: 749大卡 脂肪: 25g 糖質: 104g 蛋白質: 27g