

| 3月2日(一) | 3月3日(二) | 3月4日(三) | 3月5日(四) | 3月6日(五) |
|---|--|--|---|---|
| 白米飯 檸檬雞翅 豆皮燒肉(豆) 玉米炒蛋 蚵白菜 沙茶肉片湯 | 五穀飯 醬滷豬排 南洋咖哩雞丁 鮮菇炒高麗 油菜 大醬豆腐湯(豆) | 白米飯 酥炸雞排(炸) 豬肉炒鮮筍 干丁肉燥(豆) 高麗菜 金針菇豆皮湯(豆) | 地瓜飯 泰醬溜魷魚(海) 海根炒肉絲 蜜香翅小腿 青江菜 玉米蛋花湯 | 高麗菜飯 招牌香嫩雞腿 黑糖饅頭(冷) 洋蔥炒蛋 油菜 芹香菜頭湯 |
| 熱量: 745大卡 脂肪: 25g 醣類: 103g 蛋白質: 27g | 熱量: 748大卡 脂肪: 24g 醣類: 106g 蛋白質: 27g | 熱量: 737大卡 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 27g | 熱量: 713大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g | 熱量: 723大卡 脂肪: 23g 醣類: 102g 蛋白質: 27g |
| 3月9日(一) | 3月10日(二) | 3月11日(三) | 3月12日(四) | 3月13日(五) |
| 白米飯 蒲燒鯛魚片(海) 麻婆豆腐(豆) 炒椒鹽甜不辣(加) 蚵白菜 玉米濃湯(芡) | 五穀飯 燒烤雞翅 壽喜燒 高麗大阪燒 油菜 蘿蔔肉絲湯+豆漿 | 白米飯 日式炸雞腿(炸) 香滷肉燥(醃) 芹香銀芽 高麗菜 鮮筍湯 | 地瓜飯 黑椒豬柳 滑嫩蒸蛋 炸魚塊拼四季豆(炸海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆) | 起司玉米蛋炒飯 秘滷雞排 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 醣類: 100g 蛋白質: 27g | 熱量: 737大卡 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 27g | 熱量: 729大卡 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 27g | 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g | 熱量: 753大卡 脂肪: 25g 醣類: 105g 蛋白質: 27g |
| 3月16日(一) | 3月17日(二) | 3月18日(三) | 3月19日(四) | 3月20日(五) |
| 白米飯 吮指雞腿 蜜香沙嗲干片(豆) 高麗肉片炒蛋 蚵白菜 丸片湯(加) | 五穀飯 芝麻豬排 銀芽肉絲 義式咕咾雞 油菜 味噌豆腐湯(豆) | 白米飯 香酥魚排(海炸) 沙茶肉絲炒海根 茄汁豬柳 高麗菜 榨菜肉絲湯(醃) | 地瓜飯 霸味鴨肉鍋(豆) 厚切椒鹽豬柳(炸) 鮮炒花椰菜 青江菜 蛋花湯 | 義大利麵 嫩烤雞翅 豆皮肉絲炒菇(豆) 小肉包(冷) 油菜 香菇雞湯 |
| 熱量: 736大卡 脂肪: 24g 醣類: 95g 蛋白質: 27g | 熱量: 712大卡 脂肪: 24g 醣類: 97g 蛋白質: 27g | 熱量: 737大卡 脂肪: 25g 醣類: 101g 蛋白質: 27g | 熱量: 745大卡 脂肪: 25g 醣類: 103g 蛋白質: 27g | 熱量: 748大卡 脂肪: 24g 醣類: 106g 蛋白質: 27g |
| 3月23日(一) | 3月24日(二) | 3月25日(三) | 3月26日(四) | 3月27日(五) |
| 白米飯 無錫排骨丁(冷) 金黃豆腐煲(豆) 雞塊x2(炸加) 蚵白菜 鮮筍湯 | 五穀飯 炙烤嫩雞腿 冬瓜炒香菇 法式豬柳 油菜 蔬菜蛋花湯 | 白米飯 鹹酥雞(炸) 滷味關東煮 茄汁炒蛋豆腐(豆) 高麗菜 紫菜味噌湯 | 地瓜飯 燒烤雞排 玉米炒蛋 三杯魚丁(海) 青江菜 菜頭湯 | 苔香飯 滷豬排 馬鈴薯雞丁 炸醬鮮蔬 油菜 三絲湯 |
| 熱量: 736大卡 脂肪: 24g 醣類: 103g 蛋白質: 27g | 熱量: 733大卡 脂肪: 24g 醣類: 100g 蛋白質: 27g | 熱量: 753大卡 脂肪: 25g 醣類: 105g 蛋白質: 27g | 熱量: 733大卡 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 27g | 熱量: 749大卡 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 27g |
| 3月30日(一) | 3月31日(二) | | | |
| 白米飯 蜜炙烤雞排 芹香炒干片(豆) 油蔥肉燥 蚵白菜 玉米濃湯(芡) | 五穀飯 肉多多照燒豬肉片 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 醣類: 106g 蛋白質: 27g | 熱量: 749大卡 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 27g | 熱量: 753大卡 脂肪: 25g 醣類: 105g 蛋白質: 27g | 熱量: 748大卡 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 27g | 熱量: 749大卡 脂肪: 25g 醣類: 104g 蛋白質: 27g |