



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)			
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	糙米飯	燒烤雞翅	黑胡椒里肌排	香Q米飯	地瓜飯	酥炸魷魚圈(海)(炸)	地瓜飯	蝦仁蛋炒飯(海)	北平烤鴨	3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	
洋蔥豬柳	咖哩絞肉	香香雞柳條(加)	燒烤雞翅	高麗菜拌絞肉	高麗菜拌絞肉	玉米濃湯(芡)	炸醬豆干(豆)	炸醬豆干(豆)	有機蔬菜	有機蔬菜	叉燒包(冷)	茶香滷蛋	3月12日(四)	3月13日(五)	
卡啦翅小腿(炸)	嚙鮮白花椰菜(海)	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	玉米濃湯(芡)	蔥花炒蛋	蔥花炒蛋	榨菜肉絲湯(醃)	青菜蛋花湯	深色蔬菜	青菜蛋花湯	3月14日(六)	3月15日(日)	
家常醃醬豆腐(豆)	針菇蛋花湯/獎勵金豆奶	深色蔬菜	淺色蔬菜	玉米濃湯(芡)	玉米濃湯(芡)	玉米濃湯(芡)	有機蔬菜	有機蔬菜	青菜蛋花湯	青菜蛋花湯	青菜蛋花湯	青菜蛋花湯	3月16日(一)	3月17日(二)	
冬瓜湯	紫菜蛋花湯	冬瓜湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	3月18日(三)	3月19日(四)	
熱量：728.5K 脂肪：24.5K 蛋白質：28.5g	熱量：755.2K 脂肪：24.0K 蛋白質：28.8g	熱量：728.5K 脂肪：24.5K 蛋白質：28.5g	熱量：746.0K 脂肪：24.0K 蛋白質：28.5g	熱量：748.4K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.6g	熱量：733.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	熱量：748.4K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.6g	熱量：740.0K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.7g	熱量：744.0K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.5g	熱量：739.6K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.4g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：737.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	3月23日(一)	3月24日(二)	
醣類：98.5g	醣類：106.0g	醣類：98.5g	醣類：104.0g	醣類：104.0g	醣類：99.5g	醣類：104.5g	醣類：104.5g	醣類：103.5g	醣類：100.5g	醣類：100.0g	醣類：110.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	3月30日(一)	3月31日(二)
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	地瓜飯	黑胡椒鐵路肉排	地瓜飯	高麗菜飯(海)	照燒雞腿	3月27日(五)	3月28日(六)	3月29日(日)	
香酥魚條(海加)(炸)	筍片肉片	香酥魚條(海加)(炸)	筍片肉片	香酥魚條(海加)(炸)	香酥魚條(海加)(炸)	香酥魚條(海加)(炸)	地瓜飯	蕃茄黃金蛋	地瓜飯	照燒雞腿	新鮮嫩豬排	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
國宴白菜蛋酥	卡啦翅小腿(炸)	國宴白菜蛋酥	卡啦翅小腿(炸)	國宴白菜蛋酥	國宴白菜蛋酥	國宴白菜蛋酥	黑胡椒鐵路肉排	玉米絞肉	黑胡椒鐵路肉排	黑胡椒鐵路肉排	黑胡椒鐵路肉排	黑胡椒鐵路肉排	黑胡椒鐵路肉排	4月2日(四)	4月3日(五)
蘭花干滷肉(豆)	菜脯蛋(醃)	蘭花干滷肉(豆)	菜脯蛋(醃)	蘭花干滷肉(豆)	蘭花干滷肉(豆)	蘭花干滷肉(豆)	蕃茄黃金蛋	有機蔬菜	蕃茄黃金蛋	蕃茄黃金蛋	蕃茄黃金蛋	蕃茄黃金蛋	蕃茄黃金蛋	4月4日(六)	4月5日(日)
深色蔬菜	金草三絲湯	深色蔬菜	金草三絲湯	深色蔬菜	金草三絲湯	深色蔬菜	玉米絞肉	鮮蔬肉絲湯	玉米絞肉	玉米絞肉	玉米絞肉	玉米絞肉	玉米絞肉	4月6日(一)	4月7日(二)
紫菜蛋花湯		紫菜蛋花湯		紫菜蛋花湯		紫菜蛋花湯	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	有機蔬菜	4月8日(三)	4月9日(四)
熱量：730.9K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.6g	熱量：742.1K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.9g	熱量：733.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	熱量：748.4K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.6g	熱量：744.0K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.5g	熱量：739.6K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.4g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：768.3K 脂肪：23.5g 蛋白質：28.7g	熱量：737.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	熱量：739.6K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.4g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	3月23日(一)	3月24日(二)	
醣類：99.0g	醣類：101.5g	醣類：99.5g	醣類：104.5g	醣類：103.5g	醣類：104.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：110.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	3月30日(一)	3月31日(二)
香Q米飯	五穀飯	香Q米飯	五穀飯	香Q米飯	三杯雞	香Q米飯	地瓜飯	鹹豬肉	地瓜飯	台南擔擔麵(海)	新鮮嫩豬排	3月27日(五)	3月28日(六)	3月29日(日)	
無骨雞排(加)	蒜味魷魚圈(海)(炸)(豆)	無骨雞排(加)	蒜味魷魚圈(海)(炸)(豆)	無骨雞排(加)	酸菜白肉鍋(醃)	無骨雞排(加)	地瓜飯	雞塊X2(加)(炸)	地瓜飯	台南擔擔麵(海)	新鮮嫩豬排	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
紅燒豬腩	滷蛋	紅燒豬腩	滷蛋	紅燒豬腩	滷蛋	紅燒豬腩	鹹豬肉	茄汁螺旋麵	鹹豬肉	新鮮嫩豬排	新鮮嫩豬排	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
絞肉高麗菜	蘿蔔香菇湯	絞肉高麗菜	蘿蔔香菇湯	絞肉高麗菜	蘿蔔香菇湯	絞肉高麗菜	雞塊X2(加)(炸)	有機蔬菜	雞塊X2(加)(炸)	新鮮嫩豬排	新鮮嫩豬排	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
深色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜		深色蔬菜	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	3月30日(一)	3月31日(二)
玉米濃湯(芡)		玉米濃湯(芡)		玉米濃湯(芡)		玉米濃湯(芡)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	味噌豆腐湯(豆)	3月30日(一)	3月31日(二)
熱量：739.6K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.4g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：768.3K 脂肪：23.5g 蛋白質：28.7g	熱量：737.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	熱量：739.6K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.4g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：737.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	熱量：739.6K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.4g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：735.7K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.8g	熱量：737.3K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.7g	3月30日(一)	3月31日(二)	
醣類：102.5g	醣類：100.0g	醣類：100.0g	醣類：110.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：110.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	醣類：100.5g	3月30日(一)	3月31日(二)
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	糙米飯	什錦海鮮羹(海)(加)	醬烤雞排	香Q米飯	地瓜飯	這世界除了筷子，什麼都可以放下！	地瓜飯	營養師黃詩涵	營養師黃詩涵	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
咖哩肉	鮮味蔥花炒蛋	咖哩肉	鮮味蔥花炒蛋	吉頭菜湯	吉頭菜湯	吉頭菜湯	吉頭菜湯	放下	吉頭菜湯	營養師黃詩涵	營養師黃詩涵	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
卡啦翅小腿(炸)		卡啦翅小腿(炸)								營養師黃詩涵	營養師黃詩涵	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
沙茶三角豆干(豆)		沙茶三角豆干(豆)								營養師黃詩涵	營養師黃詩涵	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
深色蔬菜		深色蔬菜								營養師黃詩涵	營養師黃詩涵	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
日式海芽湯		日式海芽湯								營養師黃詩涵	營養師黃詩涵	3月30日(一)	3月31日(二)	4月1日(三)	
熱量：748.4K 脂肪：24.0g 蛋白質：28.6g	熱量：730.9K 脂肪：24.5g 蛋白質：28.5g	3月30日(一)	3月31日(二)												
醣類：104.5g	醣類：99.0g	醣類：99.0g	3月30日(一)	3月31日(二)											

選我
選我

NEW
新品上市

放下

放下

放下

放下

營養師黃詩涵
營養師黃詩涵
營養師黃詩涵
營養師黃詩涵
營養師黃詩涵

營養師黃詩涵
營養師黃詩涵
營養師黃詩涵
營養師黃詩涵
營養師黃詩涵