



3/2(一)		3/3(二)		3/4(三)		3/5(四)		3/6(五)	
QQ白飯		糙米飯		廟口炒麵		紫米飯		胚芽飯	
<b>味噌燒肉</b>		<b>夜市豆乳雞</b>		<b>照燒豬排</b>		<b>醬爆鴨肉</b>		<b>*香酥嫩魚</b>	
清蒸嫩腐 *海苔洋芋 油菜 海芽蛋花湯		玉米四喜 浮水魚羹 菠菜 豆薯湯+水果		韓風豆腐鍋 沖繩銀絲卷 青江菜 羅宋湯		洋蔥炒蛋 香滷海結 油菜 神州味噌湯		拌飯肉醬 鐵板豆芽 蚵白菜 燉蘿蔔湯	
熱量874卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類111克		熱量878卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類124克		熱量854卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克		熱量852卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類113克		熱量818卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類108克	
全穀雜糧類7.0份 豆魚蛋肉類3.0份 蔬菜類1.3份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份		全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.6份 水果類1.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類7.0份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.6份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.8份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.5份 蔬菜類1.7份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份	
3/9(一)		3/10(二)		3/11(三)		3/12(四)		3/13(五)	
QQ白飯		胚芽飯		肉燥飯		燕麥飯		糙米飯	
<b>安東燉雞</b>		<b>咖哩肉片</b>		<b>*七味香酥雞排</b>		<b>香酥咕咾肉</b>		<b>香濃麻油雞</b>	
淋汁細腐 冬瓜鮮燴 青江菜 巧達濃湯		香鬆蒸蛋 香菇炒高麗 油菜 黃豆芽海芽湯		大滷桶 蒜蓉餃子 蚵白菜 芋頭西米露		芹香虱目魚丸 肉香花椰 菠菜 招牌火鍋湯		梅粉地瓜條 薑絲海根 油菜 金針排骨湯	
熱量875卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類113克		熱量848卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類110克		熱量818卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類107克		熱量786卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類110克		熱量813卡 蛋白質31克 脂肪25克 醣類111克	
全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類3.0份 蔬菜類1.8份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.9份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類7.0份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類1.3份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.0份 蔬菜類1.8份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.3份 蔬菜類1.7份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份	
3/16(一)		3/17(二)		3/18(三)		3/19(四)		3/20(五)	
QQ白飯		紫米飯		台南擔仔乾拌麵		胚芽飯		燕麥飯	
<b>薑汁燒肉</b>		<b>泰式椒麻雞</b>		<b>嫩滷里肌</b>		<b>義式燒雞</b>		<b>*宮保豬柳</b>	
塔香杏菇拌黑干 蛋酥豆芽 油菜 日式味噌湯		彩繪福州丸 筍絲鮮燴 蚵白菜 什錦米粉湯+水果		砂鍋豆腐煲 蒜香菜頭粿 青江菜 薑絲海芽湯		蔥花炒蛋 *梅粉洋芋 油菜 酸辣湯		蜜汁印干 古早味白菜滷 菠菜 肉骨茶湯	
熱量844卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類106克		熱量905卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類126克		熱量806卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類107克		熱量857卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類111克		熱量871卡 蛋白質37克 脂肪30克 醣類108克	
全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.0份 蔬菜類1.7份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.8份 水果類1.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.5份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份		全穀雜糧類6.9份 豆魚蛋肉類2.8份 蔬菜類1.5份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份		全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類3.2份 蔬菜類2.0份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份	
3/23(一)		3/24(二)		3/25(三)		3/26(四)		3/27(五)	
QQ白飯		胚芽飯		黃金蛋炒飯		糙米飯		麥片飯	
<b>梅醬燒雞</b>		<b>韓式拌肉</b>		<b>紐澳良烤雞排</b>		<b>蜜汁豬柳</b>		<b>*椒鹽魚丁</b>	
南瓜炒蛋 *椒鹽四季豆 青江菜 青菜豆腐湯		柴香章魚丸 海帶三絲 油菜 藥燉麵線湯		蘿蔔燒豆輪 軟Q饅頭 菠菜 檸檬山粉圓		麻婆豆腐 什錦寬粉 蚵白菜 香菇冬瓜湯		鍋煮咖哩 肉絲花椰 油菜 筍片排骨湯	
熱量850卡 蛋白質34克 脂肪28克 醣類111克		熱量838卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類110克		熱量814卡 蛋白質33克 脂肪27克 醣類106克		熱量877卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類113克		熱量811卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類108克	
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.8份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份		全穀雜糧類6.7份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類1.8份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.6份 豆魚蛋肉類2.6份 蔬菜類1.4份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類7.0份 豆魚蛋肉類3.0份 蔬菜類1.6份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.5份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類2.0份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份	
3/30(一)		3/31(二)							
QQ白飯		燕麥飯							
<b>蒜泥白肉</b>		<b>*香雞排</b>							
鼓香蒼蠅頭 焗汁燉煮 菠菜 味噌豆腐湯		番茄炒蛋 沙茶麵疙瘩 蚵白菜 肉香粉絲湯							
熱量868卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類110克		熱量797卡 蛋白質31克 脂肪26克 醣類105克							
全穀雜糧類6.8份 豆魚蛋肉類3.1份 蔬菜類1.5份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.7份		全穀雜糧類6.4份 豆魚蛋肉類2.4份 蔬菜類1.7份 水果類0.0份 乳品類0.0份 油脂與堅果種子類2.8份							