

<p>3月3日(一)</p> <p>寶島白飯</p> <p>醬燒大溪黑豆干</p> <p>咖哩馬鈴薯</p> <p>塔香茄子</p> <p>香滷菜苔</p> <p>菠菜</p> <p>紫菜湯</p> <p>熱量: 411 脂肪: 23 醣類: 106.5 蛋白質: 27</p>	<p>3月4日(二)</p> <p>地瓜飯+水果</p> <p>客家豆腐煲</p> <p>海帶三絲</p> <p>腐皮小瓜</p> <p>黃金薯餅(炸)</p> <p>小白菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>熱量: 818.4 脂肪: 22 醣類: 125.5 蛋白質: 29.5</p>	<p>3月5日(三)</p> <p>什錦炒麵</p> <p>麻香豆包</p> <p>香菇燒麵筋</p> <p>彩繪白花菜</p> <p>奶香銀絲卷</p> <p>油菜</p> <p>味噌湯</p> <p>熱量: 761 脂肪: 25 醣類: 104.5 蛋白質: 29.5</p>	<p>3月6日(四)</p> <p>糙米飯</p> <p>小瓜炒素雞</p> <p>豆腐燒金針菇</p> <p>燒南瓜</p> <p>三打杏鮑菇</p> <p>豆芽菜</p> <p>什菜湯</p> <p>熱量: 745.5 脂肪: 23.5 醣類: 104 蛋白質: 29.5</p>	<p>3月7日(五)</p> <p>寶島白飯</p> <p>沙茶豆腐</p> <p>客家小炒</p> <p>香滷海帶片</p> <p>香酥地瓜條(炸)</p> <p>大陸妹</p> <p>竹筍湯</p> <p>熱量: 739.5 脂肪: 23.5 醣類: 102.5 蛋白質: 29.5</p>
<p>3月10日(一)</p> <p>寶島白飯</p> <p>茄汁豆腸</p> <p>黑胡椒洋芋</p> <p>香瓜燒豆皮</p> <p>素錦江蘇湯</p> <p>熱量: 756.5 脂肪: 24.5 醣類: 108 蛋白質: 26</p>	<p>3月11日(二)</p> <p>地瓜飯</p> <p>紅燒油腐</p> <p>海結鮮菇炒麵腸</p> <p>雪菜豆乾丁</p> <p>四季豆炒菇</p> <p>熱量: 800.5 脂肪: 24.5 醣類: 118.5 蛋白質: 26.5</p>	<p>3月12日(三)</p> <p>鮮蔬炒飯</p> <p>醬燒乾片</p> <p>小瓜豆腸炒菇</p> <p>炸地瓜</p> <p>芝麻包</p> <p>大陸妹</p> <p>紅豆紫米湯</p> <p>熱量: 797.1 脂肪: 25.5 醣類: 110 蛋白質: 31.9</p>	<p>3月12日(四)</p> <p>糙米飯</p> <p>炸香豆腐</p> <p>芹香素雞</p> <p>香菇燒扁蒲</p> <p>青椒炒菇</p> <p>小白菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>熱量: 751.5 脂肪: 25.5 醣類: 104.5 蛋白質: 26</p>	<p>3月13日(五)</p> <p>寶島白飯</p> <p>醋溜豆包</p> <p>三色豆乾丁</p> <p>塔香海苔</p> <p>油菜</p> <p>豆腐湯</p> <p>熱量: 755.3 脂肪: 24.5 醣類: 103.5 蛋白質: 30.2</p>
<p>3月17日(二)</p> <p>寶島白飯</p> <p>香滷蘭花乾</p> <p>西芹炒豆皮</p> <p>冬瓜燒豆腐</p> <p>奶香玉米</p> <p>菠菜</p> <p>紫菜湯</p> <p>熱量: 737.2 脂肪: 24 醣類: 97 蛋白質: 33.3</p>	<p>3月18日(三)</p> <p>地瓜飯+水果</p> <p>糖醋豆腸</p> <p>芹香乾片</p> <p>麻醬地瓜葉</p> <p>香酥地瓜球</p> <p>小白菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>熱量: 837.9 脂肪: 23.5 醣類: 130.1 蛋白質: 26.5</p>	<p>3月19日(三)</p> <p>中華炒麵</p> <p>香椿豆包</p> <p>豆豉苦瓜</p> <p>炸高麗菜丸</p> <p>奶香饅頭</p> <p>油菜</p> <p>味噌湯</p> <p>熱量: 779.1 脂肪: 23.5 醣類: 116.5 蛋白質: 25.4</p>	<p>3月20日(四)</p> <p>糙米飯</p> <p>紅燒油腐</p> <p>蕃茄燒金針</p> <p>香滷大根</p> <p>紅燒烤麩</p> <p>高麗菜湯</p> <p>熱量: 854.0K 脂肪: 23 醣類: 116.4g 蛋白質: 26.4</p>	<p>3月21日(五)</p> <p>寶島白飯</p> <p>蕃茄豆腐</p> <p>花生麵筋</p> <p>紅燒南瓜</p> <p>香滷菜苔</p> <p>大陸妹</p> <p>海苔湯</p> <p>熱量: 740.2 脂肪: 23 醣類: 101.5 蛋白質: 31.8</p>
<p>3月24日(一)</p> <p>寶島白飯</p> <p>醬大溪黑豆干</p> <p>紅燒茄子</p> <p>咖哩山藥</p> <p>扁蒲燒素豆腐</p> <p>油菜</p> <p>玉米糊湯</p> <p>熱量: 779.5 脂肪: 25.5 醣類: 111.5 蛋白質: 26</p>	<p>3月25日(二)</p> <p>地瓜飯</p> <p>糖醋豆包</p> <p>芹香干絲</p> <p>炸芝麻球</p> <p>鮮菇燻花椰</p> <p>小白菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>熱量: 836.6 脂肪: 25 醣類: 127.5 蛋白質: 25.4</p>	<p>3月26日(三)</p> <p>素沙茶炒飯</p> <p>醬三角油腐</p> <p>冬瓜豆腐</p> <p>白菜滷</p> <p>紅豆包</p> <p>菠菜</p> <p>綠豆薏仁湯</p> <p>熱量: 801 脂肪: 25 醣類: 118 蛋白質: 26</p>	<p>3月27日(四)</p> <p>糙米飯</p> <p>紅燒豆腐</p> <p>蝦蟇上樹</p> <p>蘿蔔燒素雞</p> <p>鳳梨炒木耳</p> <p>高麗菜</p> <p>白菜鮮菇湯+保久乳</p> <p>熱量: 843.1 脂肪: 25.5 醣類: 118.5 蛋白質: 26.4</p>	<p>3月28日(五)</p> <p>寶島白飯</p> <p>香酥菜捲</p> <p>紅燒豆輪</p> <p>素獅子頭</p> <p>福菜</p> <p>青瓜</p> <p>江蘇湯</p> <p>熱量: 866.3 脂肪: 29.9 醣類: 111.1 蛋白質: 38.2</p>
<p>3月31日(五)</p> <p>寶島白飯</p> <p>茄汁豆腸</p> <p>炸芝麻球</p> <p>素肉絲</p> <p>彩繪扁蒲</p> <p>油菜</p> <p>豆腐湯</p> <p>熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0</p>				