



3月24日(五)	<p>標示◎為油炸物 標示☆者為半成品 使用台灣豬肉</p>	3月1日(三)	3月2日(四)	
白飯		白飯	白飯	白飯
宮保雞丁		BBQ豬肋排	◎豪大香雞排	
茄汁甜不辣		五更旺旺	四季炒干片	
小魚干花生干片		豆芽炒嫩雞	韓式部隊鍋	
香滷大根排		燒滷海帶片	☆鮮肉鍋貼1	
黑胡椒毛豆莢		奶油玉米段	香滷大根排	
田園青蔬		健康時蔬	時令蔬菜	
黃瓜豚肉湯	蘿蔔肉絲湯	營養多多		
熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106.5克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106.5克	
3月6日(一)	3月7日(二)	3月8日(三)	3月9日(四)	
夏威夷炒飯	白飯	白飯	白飯	
川味辣雞排	醬爆骰子豬	香煎肉魚	◎日式炸豬排	
彩椒綠花椰	番茄炒蛋	泰式打拋干丁	蝦醬高麗菜	
☆黑輪炒芹菜	瓠瓜炒鮮菇	辣炒年糕	麻婆豆腐	
黃金地瓜片	◎鄉村魚塊	☆府城蝦捲	☆脆烤馬鈴薯餅	
燒滷大豆輪	醬燒百頁片	麻油海帶片	三杯杏鮑菇片	
高纖蔬菜	美味青菜	爆炒鮮蔬	健康時蔬	
冬瓜排骨湯	椰果綠茶	和風白玉湯	營養多多	
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：777.8大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.2克 醣類：106.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	
3月13日(一)	3月14日(二)	3月15日(三)	3月16日(四)	
客家板條	白飯	白飯	白飯	
◎椒鹽豬柳條	菲力雞排	古早味滷豬排	◎塔香酥炸魷魚	
香滷豆干	沙茶肉羹	彩椒毛豆炒蛋	拌炒海帶根	
什錦銀芽	豆皮炒鮮筍	燒滷百頁	蛋酥白菜	
☆鮮肉燒賣1	三杯細腐	☆家傳雞捲片	茄汁豆包	
黑胡椒毛豆莢	☆清蒸蟹肉腿	紐奧良魚條	☆香煎韭菜盒	
當季蔬菜	時令蔬菜	健康時蔬	田園青蔬	
火鍋鮮湯	波霸奶茶	日式海芽湯	營養多多	
熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：775.4大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.1克 醣類：105.5克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	
3月20日(一)	3月21日(二)	3月22日(三)	3月23日(四)	
筒仔米糕	白飯	白飯	白飯	
◎轟炸雞腿	鐵板杏菇豬柳	青花椒雞丁	◎海苔豬排	
大阪燒高麗菜	彩虹玉米	紅絲洋蔥炒蛋1	塔香油丁	
厝邊滷味	堅果綠花椰	蘿蔔小豆輪	肉絲桂竹筍	
☆麻油米血片	大溪黑干片	黃金地瓜片	☆玉米可樂餅	
醬燒阿給	五香海帶片	三杯杏鮑菇片	燒滷大根排	
營養蔬菜	高纖時蔬	爆香青菜	可口蔬菜	
玉米濃湯	綠豆地瓜圓	豆芽米粉湯	營養多多	
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克	
3月27日(一)	3月28日(二)	3月29日(三)	3月30日(四)	
日式炒烏龍	白飯	白飯	白飯	
客家鹹豬肉	南洋咖哩雞	鄉村隔間肉	◎椒麻雞丁	
椒香南瓜	三杯豆干	黃金玉米洋芋	開陽白菜	
芝麻敏豆嫩雞	肉燥海帶結	小瓜炒蛋	北門蘿蔔燒	
◎☆麥克雞塊2	☆椒香黑輪	☆娘惹山藥捲	紅燒細腐	
燒滷百頁片	奶油玉米段	麻油海帶片	拔絲地瓜	
美味蔬菜	爆炒鮮蔬	高纖蔬菜	蒜香纖蔬	
豆薯蛋花湯	粉圓冬瓜茶	竹筍肉絲湯	營養多多	
熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：780.2大卡 脂肪：25克 蛋白質：32.3克 醣類：106.5克	熱量：773大卡 脂肪：25克 蛋白質：32克 醣類：105克	熱量：767.2大卡 脂肪：26克 蛋白質：32.8克 醣類：100.5克	