

3月1日(一)	3月2日(二)	3月3日(三)	3月4日(四)	3月5日(五)
	糙米飯	多穀飯	燕麥飯	高麗菜飯
	* 北平燒雞腿	沙茶豬柳	義式香料雞	芝麻豬排
	丐幫滷味	●柴香白玉羹	筍香豆豆	蔥爆干片
	咖哩洋芋	金菇青花	芋香白菜	夯番麥
	油菜	芥藍菜	菠菜	◆青松菜
	青木瓜鮮菇湯	鮮蔬粉絲湯	黃瓜排骨湯	豆薯蛋花湯
	熱量:658大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.7公克	熱量:672大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.3公克	熱量:652大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.0公克	熱量:657大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:26.6公克 醣類:086.1公克
3月8日(一)	3月9日(二)	3月10日(三)	3月11日(四)	3月12日(五)
白飯	小米飯	麥片飯	炸醬麵	多穀飯
咖哩滷蛋	◎鹽酥魚丁	蔥燒雞	打拋肉片	△香烤雞腿
醬燒麵腸	玉米肉末	熱炒三絲	雲耳高麗	家鄉燒豆腐
蒲瓜燴菇	招牌白菜滷	●什錦黃瓜	芝麻包	麻油冬瓜
油菜	青江菜	福山萵苣	小白菜	◆黑葉白菜
健康蔬菜湯	結頭鴨湯	海芽蛋花湯	好彩頭湯	九份芋圓湯
熱量:641大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:084.8公克	熱量:661大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.7公克 醣類:089.9公克	熱量:646大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.5公克	熱量:687大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.7公克	熱量:694大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.5公克 醣類:098.0公克
3月15日(一)	3月16日(二)	3月17日(三)	3月18日(四)	3月19日(五)
白飯	夏威夷炒飯	多穀飯	紫米飯	糙米飯
番茄炒蛋	* 奶香玉米雞	蔥燒豬排	三杯雞丁	洋蔥燒肉片
紅燒百頁	沙茶海茸	清水魷魚羹	快炒干片	西芹繪腐
蕈菇高麗	蘿蔔糕	咖哩花椰	●彩繪玉米	金瓜粉絲
青江菜	菠菜	芥藍菜	蚵仔白菜	◆小松菜
麵線糊湯	日式味噌湯	雪花鮮菇湯	青木瓜枸杞湯	黃瓜魚丸湯
熱量:649大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.5公克 醣類:087.3公克	熱量:688大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.7公克 醣類:092.1公克	熱量:651大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.8公克 醣類:087.2公克	熱量:662大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:089.4公克	熱量:701大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.9公克 醣類:098.7公克
3月22日(一)	3月23日(二)	3月24日(三)	3月25日(四)	3月26日(五)
義大利麵	糙米飯	小米飯	多穀飯	麥片飯
香菇滷蛋	◎香酥雞腿	醬爆豬柳	碧瓜雞丁	*沙茶魚丁
塔香素雞	雙色花椰	彩繪蒲瓜	●鮮菇蘿蔔燒	海帶干絲
△烤地瓜	●奶香洋芋	鮮菇高麗菜	什錦玉米	冬瓜什錦
福山萵苣	青江菜	小白菜	油菜	◆翠白菜
玉米蛋花湯	綠豆薏仁湯	結頭元氣湯	番茄肉片湯	南瓜濃湯
熱量:665大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:088.0公克	熱量:737大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.9公克 醣類:105.7公克	熱量:660大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.2公克 醣類:088.4公克	熱量:636大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.0公克 醣類:084.3公克	熱量:654大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.5公克 醣類:088.5公克
3月29日(一)	3月30日(二)	3月31日(三)	4月1日(四)	4月2日(五)
白飯	紫米飯	麥片飯		
醬燒油腐	◎招牌鹽酥雞	杏菇豬排		
洋芋炒蛋	●關東煮	塔香海根		
彩椒花椰	客家小炒	●紅顏高麗		
油菜	青江菜	芥藍菜		
新竹米粉湯	羅宋湯	葫蘆雞湯		
熱量:667大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.1公克 醣類:090.7公克	熱量:654大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.7公克 醣類:087.8公克	熱量:650大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.7公克 醣類:087.0公克		

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ●表在地食材 ; 怡馨用心, 您用餐安心!