

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)
			黃金炒飯	
			蠔油滷雞腿	
			肉片冬瓜	
			招牌鍋貼	
			◆青松菜	
			蘿蔔魚丸湯	
			熱量:673大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.2公克 醣類:089.5公克	
4月5日(一)	4月6日(二)	4月7日(三)	4月8日(四)	4月9日(五)
	小米飯	麥片飯	炸醬麵	糙米飯
	蔥燒排骨(滷)	* 北平燒雞腿	杏菇豬排(滷)	瓜仔雞丁
	麻婆豆腐	關東煮	蘭陽白菜	肉香豆干
	●清香高麗	小瓜玉米	△烤饅頭	●紅顏冬瓜
	青江菜	小白菜	福山萵苣	◆蚵仔白菜
結頭雞湯	海芽蛋花湯	竹筍豆皮湯	綠豆小米湯	
			熱量:669大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:089.2公克	熱量:716大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.1公克 醣類:103.4公克
4月12日(一)	4月13日(二)	4月14日(三)	4月15日(四)	4月16日(五)
白飯	夏威夷炒飯	多穀飯	糙米飯	燕麥飯
香菇滷蛋	◎椒鹽魚丁	蒜泥白肉	彩椒雞丁	蘑菇豬柳
塔香麵腸	雙色花椰	黃瓜肉片	蠔菇冬瓜	筍香豆腐
●紅顏高麗	蘿蔔糕(蒸)	●彩繪白菜	打拋肉末粉絲	玉米四色
青江菜	小白菜	福山萵苣	油菜	◆青松菜
玉米蛋花湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	金菇三絲湯	蒲瓜鮮菇湯
			熱量:673大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:27.2公克 醣類:092.4公克	熱量:676大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.4公克 醣類:092.5公克
4月19日(一)	4月20日(二)	4月21日(三)	4月22日(四)	4月23日(五)
白飯	鐵板麵	小米飯	多穀飯	麥片飯
紅燒油腐	◎鐵路豬排	左宗棠雞丁	蔥爆豬柳	三杯雞丁
菜脯蛋	●沙茶魷魚羹	塔香海茸	筍香豆豉	客家小炒
黃瓜什錦	燒番麥	彩繪蒲瓜	●香菇高麗	田園什錦
油菜	青江菜	福山萵苣	蚵仔白菜	◆小松菜
杏菇濃湯	紅豆地瓜湯	金茸味噌湯	羅宋湯	洋地瓜排骨湯
			熱量:657大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.2公克	熱量:666大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.7公克 醣類:091.4公克
4月26日(一)	4月27日(二)	4月28日(三)	4月29日(四)	4月30日(五)
白飯	多穀飯	糙米飯	燕麥飯	上海菜飯
芝麻蜜汁豆干	* 砂鍋魚丁	茄汁豬柳	薑母鴨	◎鹽酥雞丁
義式滷蛋	紹子豆腐	雲耳高麗	芹香干片	肉香竹筍
紅蔘花椰	南洋咖哩	●蘿蔔鉤煮	佛跳牆	△烤地瓜
油菜	芥藍菜	小白菜	青江菜	◆蚵仔白菜
翡翠豆腐羹	黃瓜排骨湯	金菇蛋花湯	玉米雞湯	冬瓜魚丸湯
			熱量:640大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.2公克 醣類:084.8公克	熱量:694大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.7公克 醣類:094.5公克

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