

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)
 <p>防疫大作戰 勤洗手消毒 / 口罩正確戴 / 休息要充足</p>			薑金炒飯 沙茶嫩雞 肉片冬瓜 招牌鍋貼 ◆青松菜 蘿蔔魚丸湯 熱量: 677大卡 脂肪: 22.9公克 蛋白質: 27.3公克 醣類: 090.3公克	 使用台灣豬肉 
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)
 <p>清明</p>	炸饅頭 蔥燒排骨(適) △烤饅頭 ●清香高麗 青苡菜 結頭雞湯 熱量: 665大卡 脂肪: 22.8公克 蛋白質: 26.9公克 醣類: 088.1公克	麥片飯 洋葱炒蛋 金菇豆包 小瓜玉米 ◆蚵仔白菜 海茸蛋花湯 熱量: 657大卡 脂肪: 21.6公克 蛋白質: 26.5公克 醣類: 089.0公克	多穀飯 杏菇豬排(適) 蘭陽白菜 焗汁馬鈴薯 福山萵苣 竹筍豆皮湯 熱量: 671大卡 脂肪: 21.8公克 蛋白質: 27.2公克 醣類: 091.7公克	糙米飯 三杯燒雞腿 肉香豆干 ●乾煎冬瓜 小白菜 綠豆小米湯 熱量: 714大卡 脂肪: 21.6公克 蛋白質: 27.0公克 醣類: 102.9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 安東雞丁 肉燥滷腐 ●乾煎高麗 青苡菜 玉米蛋花湯 熱量: 644大卡 脂肪: 21.5公克 蛋白質: 26.1公克 醣類: 086.5公克	紫米飯 ◎椒鹽魚丁 雙色花椰 咖哩洋芋 小白菜 蘿蔔排骨湯 熱量: 682大卡 脂肪: 22.1公克 蛋白質: 27.3公克 醣類: 093.4公克	夏威夷炒飯 香菇滷蛋 塔香麵腸 蘿蔔糕(蒸) ◆青松菜 酸辣湯 熱量: 654大卡 脂肪: 22.7公克 蛋白質: 26.3公克 醣類: 086.1公克	糙米飯 △泰式烤雞腿 蠔菇冬瓜 打拋肉末粉絲 油菜 金菇三鮮湯 熱量: 667大卡 脂肪: 21.6公克 蛋白質: 27.0公克 醣類: 091.3公克	燕麥飯 蘑菇豬柳 筍香豆腐 玉米四色 福山萵苣 蒲瓜鮮菇湯 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 燻果雞丁 招牌滷味 黃瓜什錦 油菜 杏菇濃湯 熱量: 657大卡 脂肪: 21.6公克 蛋白質: 26.7公克 醣類: 089.0公克	糙米飯 洋葱豬柳 ●沙茶魷魚羹 彩椒花椰 青苡菜 乾豆地瓜湯 熱量: 730大卡 脂肪: 21.7公克 蛋白質: 27.8公克 醣類: 106.0公克	小米飯 紅燒滷腐 菜脯蛋 彩繪蒲瓜 福山萵苣 金茸味噌湯 熱量: 623大卡 脂肪: 21.7公克 蛋白質: 25.6公克 醣類: 081.4公克	鐵板麵 ◎鐵路豬排 筍香豆豉 燒番麥 蚵仔白菜 羅宋湯 熱量: 670大卡 脂肪: 21.5公克 蛋白質: 26.9公克 醣類: 092.2公克	麥片飯 三杯雞丁 客家小炒 圓圓什錦 ◆小松菜 洋地瓜排骨湯 熱量: 669大卡 脂肪: 21.8公克 蛋白質: 27.0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)
上海菜飯 韓式燒肉片 薑燒海帶根 △烤地瓜 油菜 翡翠豆腐羹 熱量: 690大卡 脂肪: 23.0公克 蛋白質: 27.7公克 醣類: 093.1公克	多穀飯 *砂鍋魚丁 紹子豆腐 南洋咖哩 芥藍菜 黃瓜排骨湯 熱量: 664大卡 脂肪: 21.8公克 蛋白質: 26.9公克 醣類: 089.8公克	糙米飯 芝麻蜜汁豆干 咖哩滷蛋 ●蘿蔔釣煮 小白菜 金菇蛋花湯 熱量: 641大卡 脂肪: 21.8公克 蛋白質: 26.4公克 醣類: 085.0公克	燕麥飯 薑母鴨 芹香干片 佛跳牆 青苡菜 玉米雞湯 熱量: 640大卡 脂肪: 21.8公克 蛋白質: 26.2公克 醣類: 084.8公克	小米飯 ◎鹽酥雞丁 肉香竹筍 ●韓式粉絲煲 ◆蚵仔白菜 冬瓜魚丸湯 熱量: 676大卡 脂肪: 21.6公克 蛋白質: 27.2公克 醣類: 093.1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！