

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶1次。使用台灣豬肉

3月20日(一)	3月30日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
白飯	炸透麵	麥片飯	胚芽飯	多穀飯
東坡燒肉	◎椒鹽雙拼	古早味滷蛋	鹽水雞	春川炒雞
紅燒獅子頭*1	黑糖老麵饅頭	香菇豆包	佛跳牆	家鄉燒豆腐
蒲瓜燴菇	紅蔥高麗	蕪菁什錦(蔬)	豚肉雙色	☆麻香冬瓜
青苣菜	油菜	福山萵苣	菠菜	◆蚵仔白菜
☆健康蔬菜湯	榨菜肉絲湯	☆番茄蛋花湯	紅燒豬肉湯	九份芋圓湯
熱量:658大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.2公克 醣類:083.9公克	熱量:669大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.2公克 醣類:089.7公克	熱量:660大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.2公克 醣類:084.6公克	熱量:669大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:090.4公克	熱量:706大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.5公克 醣類:098.8公克
3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
白飯	麥片飯	夏威夷炒飯	紫米飯	小麥飯
歐巴雞丁	△燒烤雞翅	番茄炒蛋	燻燒大排	港式雞煲
繡紉毛豆	肉燥油豆腐	醬燒百頁	豆漿蒸蛋	鵪鶉蛋煮肉燥
☆薑菇高麗	☆焗烤北海道咖哩(烤)	玉米三色	彩繪花椰	☆鮮味粉絲
油菜	菠菜	福山萵苣	青苣菜	◆豆苳菜
麵線糊湯	大瓜魚丸湯	雪花鮮湯	白玉雞湯	海結元氣湯
熱量:669大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.6公克 醣類:089.8公克	熱量:1044大卡 脂肪:34.8公克 蛋白質:51.6公克 醣類:131.1公克	熱量:636大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.4公克 醣類:083.0公克	熱量:656大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:27.5公克 醣類:084.4公克	熱量:674大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.8公克 醣類:090.4公克
3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
義大利麵	糙米飯	小米飯	多穀飯	麥片飯
◎呷啦雞腿	義式燻雞	香菇滷蛋	橙汁排骨	蔥爆肉片
香蒜吐司	彩繪金菇	塔香素雞	☆大海桶滷味	鮮味凍豆腐
☆白菜燻	五香肉燥	◎團玉米	鮮菇高麗菜	奶焗洋芋
青苣菜	蚵仔白菜	福山萵苣	油菜	◆味美菜
海苔味噌湯	綠豆小米湯	酸菜蔬菜湯(蔬)	肉羹湯	☆綜合湯
熱量:662大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.8公克 醣類:089.9公克	熱量:741大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:29.0公克 醣類:105.3公克	熱量:657大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.6公克 醣類:088.6公克	熱量:666大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.6公克 醣類:085.5公克	熱量:682大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.7公克 醣類:089.8公克
3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
招牌蛋炒飯	紫米飯	麥片飯	小麥飯	多穀飯
韓式雞丁	梅干燒肉	紅燒油豆腐	壽喜燒肉	☆南洋咖哩魚
肉圓	日式鈞煮	紅薯炒蛋	紅燒馬鈴薯	麻婆豆腐
彩繪花椰	客家干片	☆彩繪高麗	☆鮮燴白菜	海帶花生
油菜	蚵仔白菜	青苣菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
奶香玉米湯	海苔蛋花湯	筍絲羹湯(蔬)	芋頭米粉湯	蔞瓜雞湯
熱量:680大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.3公克 醣類:093.8公克	熱量:661大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.2公克 醣類:085.0公克	熱量:641大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.4公克 醣類:084.9公克	熱量:672大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.1公克	熱量:633大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:25.9公克 醣類:083.9公克
3月30日(一)	3月31日(二)	 <p>● 每天早晚 1 杯奶 ● 每餐水果拳頭大 ● 菜比水果多一點 ● 飯跟蔬菜一樣多 ● 豆腐蛋肉 1 掌心 ● 堅果種子 1 茶匙</p>		
燕麥飯	紅藜麥飯			
花生豬腳	◎香酥雞排			
咖哩豆腐煲	☆彩繪豆苳			
白菜什錦	招牌滷味			
蚵仔白菜	油菜			
南瓜濃湯	刈薯蛋花湯			
熱量:668大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:087.1公克	熱量:643大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.6公克 醣類:084.6公克			

備註：本菜類含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、香、堅果類、芝麻、含澱粉之穀物、大豆、魚類及上述其製品、使用亞硫酸鹽類等。

◎表炸物 △表焗物 ◆表有機 ☆表在地食材：怡饗用心，您用饗安心！ 使用台灣豬肉！本菜類有魚肉魚肉可能含有小魚刺、食用時請小心