

2019/4/1 (一) 2019/4/2 (二) 2019/4/3 (三) 2019/4/4 (四) 2019/4/5 (五)

白飯
叉燒肉
泰式咖哩
五香滷蛋

糙米飯
蒜泥白肉
烘烤柳葉魚
筍香肉羹

白飯
五香雞腿
蠔油嫩腐
鮮菇大白菜

放假

放假

菠菜
榨菜三絲湯

熱量 695 醣類 102 蛋白質 31 脂肪 19

高麗菜
菜頭油腐湯

熱量 668 醣類 94 蛋白質 31 脂肪 18

油菜
芋頭西谷米

熱量 662 醣類 99 蛋白質 27 脂肪 18

熱量 0 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

熱量 0 醣類 0 蛋白質 0 脂肪 0

2019/4/8 (一)

2019/4/9 (二)

2019/4/10 (三)

2019/4/11 (四)

2019/4/12 (五)

白飯
蔥燒魚
洋蔥炒蛋
腐皮白菜

五穀飯
鐵板里肌
麻婆豆腐
鮮菇花菜

烏龍麵
芝麻雞翅
彩椒甜不辣
叉燒包

糙米飯
紅燒燜肉
肉燥冬粉
芝麻海帶

白飯
醬爆雞丁
杏鮑菇炒玉米筍
日式關東煮

青松菜
冬瓜鮮菇湯

熱量 734 醣類 96 蛋白質 37 脂肪 23

青江菜
紫菜蛋花湯

熱量 665 醣類 97 蛋白質 28 脂肪 18

鵝白菜
綠豆薏仁湯

熱量 699 醣類 104 蛋白質 29 脂肪 17

高麗菜
味噌豆腐湯

熱量 741 醣類 102 蛋白質 33 脂肪 22

油菜
玉米濃湯

熱量 657 醣類 103 蛋白質 25 脂肪 17

2019/4/15 (一)

2019/4/16 (二)

2019/4/17 (三)

2019/4/18 (四)

2019/4/19 (五)

白飯
*京都大排
蕃茄炒蛋
芹菜拌干片

薏仁飯
蔥爆豬柳
魷魚赤肉羹
鮮瓜拌魚輪

白飯
烤香雞腿
蔥香肉燥
奶香南瓜

糙米飯
茄汁魚
毛豆三色
彩椒百頁

白飯
咖哩雞
花菜炒香腸
什錦彩繪

青江菜
豆芽鮮菇湯

熱量 815 醣類 110 蛋白質 29 脂肪 30

高麗菜
榨菜肉絲湯

熱量 729 醣類 93 蛋白質 34 脂肪 24

油菜
綠豆QQ圓

熱量 699 醣類 104 蛋白質 29 脂肪 17

菠菜
肉絲冬粉湯

熱量 757 醣類 99 蛋白質 36 脂肪 24

鵝白菜
薑絲豬血湯

熱量 618 醣類 99 蛋白質 26 脂肪 14

2019/4/22 (一)

2019/4/23 (二)

2019/4/24 (三)

2019/4/25 (四)

2019/4/26 (五)

白飯
*卡滋雞腿
印度咖哩
五香滷蛋

紫米飯
岩燒里肌
義式肉醬
肉片燴鮮瓜

肉燥炒麵
義式腿排
韓式泡菜鍋
檸檬蛋糕

糙米飯
貴妃豬腩
螞蟻上樹
紅燒獅子頭

白飯
塔香魷魚
麻婆豆腐
招牌滷味

青松菜
菜頭脆丸湯

熱量 738 醣類 101 蛋白質 28 脂肪 26

高麗菜
金針三絲湯

熱量 651 醣類 95 蛋白質 26 脂肪 18

青江菜
地瓜芋圓

熱量 727 醣類 97 蛋白質 28 脂肪 25

鵝白菜
味噌海帶湯

熱量 707 醣類 101 蛋白質 32 脂肪 19

油菜
酸辣濃湯

熱量 695 醣類 97 蛋白質 33 脂肪 20

2019/4/29 (一)

2019/4/30 (二)

校慶補假

小米飯
京醬肉絲
沙茶豆干
時蔬彩繪

青江菜
紫菜蛋花湯

熱量 701 醣類 97 蛋白質 34 脂肪 20