



2024/3/1 (五)

白飯
*蘿勒雞排
義式肉醬
什錦彩繪

青江菜
當歸排骨湯

熱量 859 醣類 121 蛋白質 35 脂肪 27

2024/3/4 (一)

白飯
日式魚排
番茄炒蛋
豆瓣炒干片

2024/3/5 (二)

小米飯
照燒里肌
油蔥肉燥
鐵板銀芽

2024/3/6 (三)

肉燥炒麵
*蘿勒雞翅
泡菜火鍋
香蒜餐包

2024/3/7 (四)

糙米飯
蒙古燒肉
日式咖哩
黃金柳葉魚

2024/3/8 (五)

白飯
三杯雞
麻婆豆腐
肉片鮮瓜

高麗菜
紫菜蛋花湯

熱量 665 醣類 85 蛋白質 27 脂肪 25

青松菜
榨菜三絲湯

熱量 577 醣類 80 蛋白質 22 脂肪 20

菠菜
仙草蜜

熱量 656 醣類 86 蛋白質 26 脂肪 24

鵝白菜
肉絲冬粉湯

熱量 654 醣類 92 蛋白質 26 脂肪 20

青江白菜
港式濃湯

熱量 611 醣類 80 蛋白質 25 脂肪 21

2024/3/11 (一)

白飯
蒜泥白肉
洋蔥燴蛋
海芽拌干絲

2024/3/12 (二)

糙米飯
芋頭排骨
魷魚筍羹
時蔬拌黑輪

2024/3/13 (三)

白飯
*卡啦雞排
蘿勒南瓜
蒜蓉嫩腐

2024/3/14 (四)

胚芽飯
鐵板豬柳
蠔油滷豆干
鮮菇什錦

2024/3/15 (五)

白飯
醋溜魚丁
義式肉醬
豆皮高麗菜

青江菜
味噌豆腐湯

熱量 666 醣類 92 蛋白質 29 脂肪 22

豆芽菜
藥燉排骨湯

熱量 583 醣類 85 蛋白質 22 脂肪 17

高麗菜
綠豆QQ圓

熱量 687 醣類 79 蛋白質 28 脂肪 29

鵝白菜
榨菜肉絲湯

熱量 598 醣類 82 蛋白質 23 脂肪 20

油菜
冬瓜薑絲湯

熱量 616 醣類 81 蛋白質 26 脂肪 21

2024/3/18 (一)

白飯
*香辣排骨酥
椒麻滷蛋
泰式咖哩

2024/3/19 (二)

燕麥飯
麻香燉雞
麻婆豆腐
古早味白菜滷

2024/3/20 (三)

肉絲炒飯
美式雞翅
沙茶百頁
叉燒包

2024/3/21 (四)

小米飯
岩燒里肌
柴魚關東煮
瓜仔肉燥

2024/3/22 (五)

白飯
冰糖滷肉
三杯海龍
鮮蔬翅腿

油菜
鮮菇海芽湯

熱量 693 醣類 90 蛋白質 28 脂肪 25

黑葉白菜
四神湯

熱量 619 醣類 84 蛋白質 25 脂肪 20

青江菜
珍珠奶茶

熱量 694 醣類 85 蛋白質 27 脂肪 29

大陸妹
筍片排骨湯

熱量 604 醣類 82 蛋白質 22 脂肪 21

高麗菜
芽菜鮮菇湯

熱量 591 醣類 85 蛋白質 23 脂肪 18

2024/3/25 (一)

白飯
京都大排
番茄炒蛋
鮮瓜什錦

2024/3/26 (二)

薏仁飯
蔥爆肉片
海帶雙結
銀芽炒肉絲

2024/3/27 (三)

白飯
*無骨香雞排
義式燉洋芋
客家小炒

2024/3/28 (四)

燕麥飯
招牌咕咾肉
鮮筍肉羹
三絲冬粉

2024/3/29 (五)

白飯
芝麻蜜雞丁
肉末嫩腐
彩色玉米

高麗菜
玉米濃湯

熱量 683 醣類 95 蛋白質 28 脂肪 22

油江菜
柴魚味噌湯

熱量 639 醣類 83 蛋白質 28 脂肪 23

鵝白菜
愛玉山粉圓

熱量 673 醣類 79 蛋白質 27 脂肪 27

油菜
小魚昆布湯

熱量 584 醣類 89 蛋白質 20 脂肪 16

青江菜
薑絲豬血湯

熱量 620 醣類 87 蛋白質 23 脂肪 21

*表示炸物

㊟使用在地食材

全面使用非基改豆製品

使用台灣豬肉及其製品