

日期	3/3(六)	內容	承富 薯社國小				3/1(四)	內容	3/2(五)	內容				
菜色	香Q米飯	米 85g					香Q米飯	米 85g	台式炒飯	五穀米 三色豆 5g 15g				
	鹹豬肉	鹹豬肉 洋蔥 30g 30g					雞腿排	雞腿排 40g	滷大排	肉排 茄汁 50g	海帶百頁	海帶 百頁 40g 20g		
	蒸蛋	雞蛋 油蔥酥 40g 1g					筍乾肉絲	筍乾 肉絲 25g 10g	奶皇包	奶皇包 65g	季節青菜	青菜 80g		
佛跳牆	白菜 芋頭 筍乾 35g 15g 15g	培根白花菜					培根 白花菜 5g 65g	味噌湯	豬血 酸菜 15g 1g	味噌湯	薑絲 海芽 味噌 1g 5g 1g			
季節青菜	青菜 80g	季節青菜					青菜 80g							
麵線糊湯	紅麵線 蛋 15g 5g	豬血湯					豬血 酸菜 30g 15g							
建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份									主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份		主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份		
熱量分析	熱量 706 卡 脂肪 22 克 蛋白質 26 克 纖維 101.5 克									熱量 701 卡 脂肪 23 克 蛋白質 24 克 纖維 99.5 克		熱量 720.8 卡 脂肪 24 克 蛋白質 24 克 纖維 101.4 克		
日期	3/5(一)	內容					3/6(二)	內容	3/7(三)	內容	3/8(四)	內容	3/9(五)	內容
菜色	香Q米飯	米 85g					香Q米飯	米 85g	香Q米飯	米 85g	香Q米飯	米 85g	鐵板麵	油麵 三色豆 150g 15g
	南洋咖哩	洋芋 青豆仁 咖哩 50g 5g 1g	紅燒肉	豬菜 肉丁 50g 40g	炭烤肉排	肉排 40g	鹹酥雞	雞排 40g	夜市香雞排	雞排肉 40g				
	紅燒豆包	豆包 30g	玉米絞肉	玉米粒 絞肉 50g 5g	番茄蛋	番茄 蛋 50g 20g	黑胡椒豬柳	豬柳 黑胡椒 50g 1g	清蒸豆腐	豆腐 20g				
地瓜薯條	地瓜 30g	白菜粉絲	白菜 粉絲 80g 5g	芹香豆干	芹菜 豆干 10g 30g	金雕塊	魚塊 蔬菜 15g 30g	小泡芙	小泡芙 30g					
季節青菜	青菜 80g	青菜+花紋蛋糕	青菜 80g 蛋糕 2g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g					
珍菇蛋花湯	香菇 蛋 20g 5g	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 2g 5g	菜頭湯	菜頭 九子 香菜 30g 5g 1g	酸辣湯	豆腐 豬血 筍絲 15g 15g 15g	小丸子湯	蔬菜 小丸子 30g 10g					
建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份				
熱量分析	熱量 692.9 卡 脂肪 20.1 克 蛋白質 22.5 克 纖維 105.5 克	熱量 716.8 卡 脂肪 22 克 蛋白質 24.3 克 纖維 105.4 克	熱量 674.4 卡 脂肪 19.6 克 蛋白質 24 克 纖維 100.5 克	熱量 691.1 卡 脂肪 20.3 克 蛋白質 22.3 克 纖維 104.8 克	熱量 717 卡 脂肪 21 克 蛋白質 24.8 克 纖維 107.2 克									
日期	3/12(一)	內容	3/13(二)	內容	3/14(三)	內容	3/15(四)	內容	3/16(五)	內容				
菜色	香Q米飯	米 85g	家傳炒飯	五穀米 三色豆 米 5g 15g 85g										
	麻婆豆腐	豆腐 豆瓣醬 蔥 50g 1g 1g	豆瓣滷肉	豆瓣 肉丁 蔬菜 40g 40g 50g	杏鮑菇燒雞	杏鮑菇 雞丁 20g 50g	無骨雞排	雞排 50g	蜜汁肉片	肉片 洋蔥 茄汁 40g 20g				
	QQ滷蛋	滷蛋 1粒	雞塊*2	雞肉 雞塊 15g	小黃瓜魚丸	小黃瓜 魚丸 60g 10g	咖哩四色	洋芋 青豆 咖哩 50g 5g 1g	丁香豆干	丁香 小豆干 15g 30g				
什錦白菜	白菜 60g	開陽白花菜	白花菜 蝦米 65g 1g	麥當勞薯條	洋芋 30g	高麗菜香菇	高麗菜 香菇 65g 10g	肉鬆麵包	肉鬆麵包 40g					
季節青菜	青菜 80g	青菜+布丁蛋塔	青菜 80g 蛋塔 20g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g					
玉米濃湯	玉米粒 蛋 20g 5g	榨菜粉絲湯	榨菜絲 粉絲 20g 10g 1g	豬血湯	豬血 酸菜 柴魚片 30g 15g 1g	麵線糊湯	麵線 蛋 15g 5g 5g	味噌湯	薑絲 海芽 味噌 1g 5g 1g					
建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份				
熱量分析	熱量 726.9 卡 脂肪 23.3 克 蛋白質 24.2 克 纖維 105.1 克	熱量 689.1 卡 脂肪 20.3 克 蛋白質 23.4 克 纖維 103.2 克	熱量 692.8 卡 脂肪 21.2 克 蛋白質 24 克 纖維 101.5 克	熱量 704.2 卡 脂肪 21 克 蛋白質 23.1 克 纖維 105.7 克	熱量 690.4 卡 脂肪 22 克 蛋白質 22.6 克 纖維 100.5 克									
日期	3/19(一)	內容	3/20(二)	內容	3/21(三)	內容	3/22(四)	內容	3/23(五)	內容				
菜色	香Q米飯	米 85g	義大利麵	油麵 三色豆 茄汁 150g 15g										
	百頁餛飩	餛飩 百頁 15g 30g	炸雞腿	雞腿肉 50g	糖醋機丁	雞丁 醬汁 50g 1g	油豆腐燒肉	油豆腐 肉丁 20g 20g 10g	香雞排	雞排肉 50g				
	三色玉米	玉米粒 三色豆 50g 5g	咖哩絞肉	洋芋 絞肉 咖哩 50g 10g 1g	茶碗蒸	蛋 油蔥酥 40g 1g	薯餅	薯餅 20g	招牌水煎包	水煎包 30g				
清蒸金雞卷	金雞卷 30g	什錦白菜	白菜 木耳 紅蘿蔔 50g 5g 5g	柴魚章魚燒	章魚肉 柴魚片 15g 1g	筍絲肉羹	筍絲 肉羹 50g 5g 5g	蜂蜜蛋糕	蛋糕 30g					
季節青菜	青菜 80g	青菜+椰子麵包	青菜 80g 麵包 5g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g					
菜頭湯	菜頭 香菇 30g 1g	海芽蛋湯	海芽 蛋 薑絲 5g 5g 1g	豆腐湯	豆腐 海芽 味噌 20g 5g 1g	玉米濃湯	玉米 蛋 20g 5g 10g	珍菇蛋花湯	香菇 蛋 20g 5g					
建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份				
熱量分析	熱量 694.5 卡 脂肪 21.3 克 蛋白質 24.2 克 纖維 101.5 克	熱量 716.4 卡 脂肪 22 克 蛋白質 23.4 克 纖維 106.2 克	熱量 684.1 卡 脂肪 21.3 克 蛋白質 22.3 克 纖維 100.8 克	熱量 706.2 卡 脂肪 21 克 蛋白質 22.3 克 纖維 107 克	熱量 721.2 卡 脂肪 22.8 克 蛋白質 23.5 克 纖維 105 克									
日期	3/26(一)	內容	3/27(二)	內容	3/28(三)	內容	3/29(四)	內容	3/30(五)	內容				
菜色	香Q米飯	米 85g	肉燥拌麵	油麵 絞肉 豆芽菜 130g 6g 20g										
	茶碗蒸	雞蛋 油蔥酥 40g 1g	米血燒雞	米血 雞丁 20g 50g	醬汁肉片	肉片 洋蔥 40g 20g	滷肉排	肉排 40g	雞腿堡	雞肉 50g				
	滷味	蔬菜 玉米 紅蘿蔔 30g 20g 5g	蒸肉九子	絞肉 碎瓜 15g 15g	三色玉米	玉米粒 三色豆 40g 15g	客家小炒	豆干 鴨蛋 30g 15g	肉燥大貢丸	貢丸 絞肉 20g 5g				
蜜汁豆包	豆包 30g	奶香可樂餅	玉米粒 30g	紅豆麻糬捲	紅豆 20g	蒜香花椰菜	花椰菜 80g	熱狗棒	熱狗棒 30g					
季節青菜	青菜 80g	青菜+小泡芙	青菜 80g 泡芙 20g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g	季節青菜	青菜 80g					
麵線糊湯	紅麵線 蛋 15g 5g	小丸子湯	蔬菜 九子 香菜 30g 10g 1g	榨菜肉絲湯	榨菜 肉絲 薑絲 20g 5g 1g	味噌湯	豆腐 海芽 味噌 20g 5g 1g	紫菜蛋花湯	紫菜 蛋 2g 5g 3g					
建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 豆製品肉類 2 份 油脂 2.5 份				
熱量分析	熱量 706.6 卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 22.3 克 纖維 103.5 克	熱量 690.4 卡 脂肪 22.8 克 蛋白質 21.6 克 纖維 99.7 克	熱量 704.2 卡 脂肪 21 克 蛋白質 24.2 克 纖維 104.6 克	熱量 707.7 卡 脂肪 20.9 克 蛋白質 23.9 克 纖維 106 克	熱量 707.6 卡 脂肪 22 克 蛋白質 23.7 克 纖維 103.7 克									

茄汁

醬汁