



日期	3/3(六)	承 富 葛社國小		3/1(四)	內容	3/2(五)	內容	
菜色	香Q米飯 鹹豬肉 蒸蛋 佛跳牆 季節青菜 麵線糊湯			香Q米飯 雞腿排 筍乾肉絲 培根白花菜 季節青菜 豬血湯	米 85g 雞腿排 40g 筍乾 肉絲 25g 10g 白化菜 5g 65g 青菜 80g 豬血 酸菜 30g 15g	台式炒飯 滷大排 海帶百頁 奶皇包 季節青菜 味噌湯	五穀米 三色豆 5g 15g 肉排 茄汁 50g 海帶 百頁 40g 20g 奶皇包 50g 青菜 80g 薑絲 海芽 味噌 15g 5g 1g	
	建議量			主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 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 24.8 克 纖維 101.4 克		
日期	3/5(一)	3/6(二)	3/7(三)	3/8(四)	3/9(五)	3/10(六)	3/11(日)	
菜色	香Q米飯 南洋咖哩 紅燒豆包 地瓜薯條 季節青菜 珍菇蛋花湯	香Q米飯 紅燒肉 玉米絞肉 白菜粉絲 青菜+花紋蛋糕 紫菜蛋花湯	香Q米飯 炭烤肉排 番茄蛋 芹香豆干 季節青菜 茶頭湯	香Q米飯 鹹酥雞 黑胡椒豬柳 金雞塊 季節青菜 酸辣湯	香Q米飯 夜市香雞排 清蒸豆腐 小泡芙 季節青菜 小丸子湯	香Q米飯 家傳炒飯 蜜汁肉片 丁香豆干 肉鬆麵包 季節青菜 味噌湯	香Q米飯 紅燒肉 油麵 三色豆 150g 15g 雞排肉 40g 豆腐 20g 小泡芙 30g 青菜 80g 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 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 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 716.4 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)	3/13(二)	3/14(三)	3/15(四)	3/16(五)	3/17(六)	3/18(日)	
菜色	香Q米飯 麻婆豆腐 QQ滷蛋 什錦白菜 季節青菜 玉米濃湯	香Q米飯 豆輪滷肉 雞塊*2 開陽白花菜 青菜+布丁蛋塔 榨菜粉絲湯	香Q米飯 杏鮑菇燒雞 小黃瓜魚丸 麥當勞薯條 季節青菜 豬血湯	香Q米飯 無骨雞排 咖哩四色 高麗菜香菇 季節青菜 麵線糊湯	香Q米飯 家傳炒飯 蜜汁肉片 丁香豆干 肉鬆麵包 季節青菜 味噌湯	香Q米飯 紅燒肉 油麵 三色豆 米 5g 15g 85g 肉片 洋蔥 茄汁 40g 20g 丁香 小豆干 15g 30g 肉鬆麵包 40g 青菜 80g 薑絲 海芽 味噌 1g 5g 1g	香Q米飯 炸雞腿 咖哩絞肉 什錦白菜 青菜+椰子麵包 海芽蛋湯	香Q米飯 糖醋機丁 茶碗蒸 柴魚章魚燒 季節青菜 豆腐湯
	建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 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)	3/20(二)	3/21(三)	3/22(四)	3/23(五)	3/24(六)	3/25(日)	
菜色	香Q米飯 百頁鵪鶉蛋 三色玉米 清蒸金雞卷 季節青菜 茶頭湯	香Q米飯 炸雞腿 咖哩絞肉 什錦白菜 青菜+椰子麵包 海芽蛋湯	香Q米飯 糖醋機丁 茶碗蒸 柴魚章魚燒 季節青菜 豆腐湯	香Q米飯 油豆腐燒肉 薯餅 筍絲肉羹 季節青菜 玉米濃湯	香Q米飯 義大利麵 香雞排 招牌水煎包 蜂蜜蛋糕 季節青菜 珍菇蛋花湯	香Q米飯 茶碗蒸 滷味 蜜汁豆包 季節青菜 麵線糊湯	香Q米飯 米血燒雞 蒸肉丸子 奶香可樂餅 青菜+小泡芙 小丸子湯	香Q米飯 醬汁肉片 三色玉米 紅豆麻糬捲 季節青菜 榨菜肉絲湯
	建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 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 24 克 纖維 105 克		
日期	3/26(一)	3/27(二)	3/28(三)	3/29(四)	3/30(五)	3/31(六)	3/31(日)	
菜色	香Q米飯 茶碗蒸 滷味 蜜汁豆包 季節青菜 麵線糊湯	香Q米飯 米血燒雞 蒸肉丸子 奶香可樂餅 青菜+小泡芙 小丸子湯	香Q米飯 醬汁肉片 三色玉米 紅豆麻糬捲 季節青菜 榨菜肉絲湯	香Q米飯 滷肉排 客家小炒 蒜香花椰菜 季節青菜 味噌湯	香Q米飯 肉燥拌麵 雞腿堡 肉燥大貢丸 熱狗棒 季節青菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 茶碗蒸 滷味 蜜汁豆包 季節青菜 麵線糊湯	香Q米飯 米血燒雞 蒸肉丸子 奶香可樂餅 青菜+小泡芙 小丸子湯	香Q米飯 醬汁肉片 三色玉米 紅豆麻糬捲 季節青菜 榨菜肉絲湯
	建議量	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菜類 3 份 奶類 0 份 水果 0 份 蛋豆魚肉類 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