



2023/2/16 【五】

2023/2/17 【六】

古早味肉燥麵
脆皮海鮮排
海帶三絲
奶皇包
 有機黑葉白菜-淺
玉米海茸湯

白米飯
清湯燉雞
黃瓜玉米
紅燒豆腐
 深色蔬菜
綠豆地瓜湯 十豆奶

熱量	743.8 K	脂肪	25.0 g
醣類	98.5 g	蛋白質	31.2 g

熱量	770.9 K	脂肪	26.5 g
醣類	102.5 g	蛋白質	30.6 g

2023/2/22 【四】

2023/2/23 【五】

旺芽米飯
咖哩燒肉
紅蘿蔔炒蛋
豬肉餡餅
 深色蔬菜
味噌豆腐湯

白米飯
黃金魚片
客家粿條
花瓜燒雞
 深色蔬菜
紫菜蛋花湯

白米飯
涮涮燒肉
麥香雞堡
薑絲海帶
 淺色蔬菜
冬瓜湯

地瓜飯
照燒豬排
蒲瓜木耳魷魚
米血滷味
 有機青松菜-深
玉米濃湯

鮮蔬炒飯
香脆雞排
日式關東煮
奶香饅頭
 淺色蔬菜
結頭菜湯

熱量	746.2 K	脂肪	25.0 g
醣類	99.0 g	蛋白質	31.3 g

熱量	729.9 K	脂肪	27.5 g
醣類	90.5 g	蛋白質	30.1 g

熱量	685.4 K	脂肪	25.0 g
醣類	85.5 g	蛋白質	29.6 g

熱量	751.0 K	脂肪	25.0 g
醣類	100.0 g	蛋白質	31.5 g

熱量	753.4 K	脂肪	25.0 g
醣類	100.5 g	蛋白質	31.6 g

2023/2/26 【一】

2023/2/27 【二】

旺芽米飯
紅燒豬腩
茶碗蒸
三角薯餅
 深色蔬菜
筍仔湯

白米飯
酥炸魚
豬肉鍋貼
爆香肉燥
 淺色蔬菜
海茸豆腐湯



2023/2/29 【四】

地瓜飯
三杯雞
銀芽肉絲
和風醬燒豆腐
 有機小松菜-深
玉米蛋花湯

熱量	725.0 K	脂肪	25.0 g
醣類	97.5 g	蛋白質	27.5 g

熱量	726.0 K	脂肪	28.0 g
醣類	88.0 g	蛋白質	30.5 g

熱量	736.6 K	脂肪	25.0 g
醣類	97.0 g	蛋白質	30.9 g

