

109 年 3 月份餐點表

日期	星期	早餐	午餐						下午點心
			主食	主菜	副菜	副菜	飯後湯	水果	
1	日	228 歡樂假期 2/28-3/1 共三天							
2	一	陽春麵	蘋果咖哩蔬菜飯				豆腐湯	水果	雙色饅頭/ 牛奶
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 105g									
3	二	營養鮪魚蛋粥	地瓜飯	筍香肉燥	什錦燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	鍋燒麵
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
4	三	全麥吐司/ 牛奶	什錦湯麵					水果	排骨瘦肉粥
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
5	四	客家叛條	白飯	醬爆肉絲	南瓜炒蛋	季節時蔬	豆芽湯	水果	滑蛋麵線
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 106g									
6	五	肉羹細粉	糙米飯	香菇油豆腐滷肉	鮮菇玉米	季節時蔬	味噌湯	水果	綠豆湯
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
7	六	歡樂假期							
8	日								
9	一	廣東粥	養生肉羹飯					水果	黑糖饅頭/ 牛奶
營養分析 熱量 615Kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 15.2g 醣類 99g									
10	二	清香麵線	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	榨菜肉絲湯	水果	玉米濃湯 卷卷麵
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 107g									
11	三	葡萄吐司/ 牛奶	什錦炒麵				蘿蔔湯	水果	皮蛋瘦肉粥
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
12	四	營養湯餃	白飯	瓜子肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	豆芽湯	水果	芋頭米粉湯
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 104g									
13	五	茄汁鯖魚 蔬菜麵	糙米飯	香菇肉燥	馬鈴薯 玉米	季節時蔬	紫菜湯	水果	紫米粥
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
14	六	歡樂假期							
15	日								

期		早 餐	午 餐					下午點心	
			主食	主菜	副菜	副菜	飯後湯		水果
16	一	陽春麵	蘋果咖哩蔬菜飯				豆腐湯	水果	雙色饅頭/ 牛奶
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 105g									
17	二	營養鯖魚蛋粥	地瓜飯	筍香肉燥	什錦燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	鍋燒麵
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
18	三	全麥吐司/ 牛奶	什錦湯麵					水果	排骨瘦肉粥
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
19	四	客家版條	白飯	醬爆肉絲	南瓜炒蛋	季節時蔬	豆芽湯	水果	滑蛋麵線
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 106g									
20	五	肉羹細粉	糙米飯	香菇油豆腐滷肉	鮮菇玉米	季節時蔬	味噌湯	水果	綠豆湯
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
21	六	歡樂假期							
22	日								
23	一	廣東粥	養生肉羹飯					水果	黑糖饅頭/ 牛奶
營養分析 熱量 615Kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 15.2g 醣類 99g									
24	二	清香麵線	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	蔬菜湯	水果	玉米濃湯 卷卷麵
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 107g									
25	三	葡萄吐司/ 牛奶	什錦炒麵				豆芽湯	水果	皮蛋瘦肉粥
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
26	四	營養湯餃	白飯	瓜子肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	芋頭米粉湯
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 104g									
27	五	茄汁鯖魚 蔬菜麵	糙米飯	香菇肉燥	馬鈴薯 玉米	季節時蔬	紫菜湯	水果	紫米粥
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									
28	六	歡樂假期							
29	日								
30	一	陽春麵	蘋果咖哩蔬菜飯				豆腐湯	水果	雙色饅頭/ 牛奶
營養分析 熱量 658.3Kcal 蛋白質 21g 脂肪 18.3g 醣類 105g									
31	二	營養鯖魚蛋粥	地瓜飯	筍香肉燥	什錦燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	鍋燒麵
營養分析 熱量 672Kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 18.1g 醣類 107g									