

				3月1日(二)				3月2日(三)				3月3日(四)				3月4日(五)			
				紫米飯 照燒咕咾肉 高麗菜培根(加) 茄汁熱狗 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				三色炒飯 黃金雞翅(炸) 椒鹽甜不辣(加) 奶皇包(冷) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				洋薏仁飯 爆炒山豬肉 筍干豆腐(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				白飯 鹽酥雞丁 南瓜咖哩 燒賣(冷) 淺色蔬菜 海芽金針菇湯			
				熱量	765.4	脂肪	27	熱量	727.5	脂肪	25.5	熱量	769.1	脂肪	23.5	熱量	736.4	脂肪	24
				醣類	98	蛋白質	32.6	醣類	95	蛋白質	29.5	醣類	110	蛋白質	29.4	醣類	103	蛋白質	27.1
3月7日(一)				3月8日(二)				3月9日(三)				3月10日(四)				3月11日(五)			
白飯 鐵板燒 黑白滷味(豆) 椒鹽蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 冬粉木耳湯				糙米飯 三杯雞 鮪魚玉米(海) 茄汁熱狗(加) 淺色蔬菜 酸辣湯(芡)				古早味炒麵 炸豬排 白菜佛跳牆(豆) 銀絲卷(冷) 深色蔬菜 結頭排骨湯				什穀飯 香菇雞(醃) 鮮燴冬瓜 薯餅(炸)(加) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯				白飯 蒜泥白肉 麻婆豆腐(豆) 蠔油粉絲煲 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯			
熱量				712.2	脂肪	23	熱量	736.6	脂肪	25	熱量	712.3	脂肪	23.5	熱量	743.4	脂肪	24	
醣類				99	蛋白質	27.3	醣類	100	蛋白質	27.9	醣類	97.5	蛋白質	27.7	醣類	99.5	蛋白質	29	
3月14日(一)				3月15日(二)				3月16日(三)				3月17日(四)				3月18日(五)			
白飯 筍干扣肉(醃) 雙蘿海帶 翠綠彩蔬 淺色蔬菜 鮮菇豆薯湯				胚芽飯 香酥鮮魚(炸)(海) 瓜仔肉燥(醃) 焗烤咖哩 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯				肉絲炒飯 黃金雞翅(炸) 蒲瓜三絲 燒賣(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯				地瓜飯 塔香米血鴨 海帶豆干(豆) 雞塊(加) 深色蔬菜 麵線糊(芡)				白飯 蘿蔔肉腩 鐵板豆腐(豆) 甘梅地瓜條(加) 深色蔬菜 洋蔥海帶湯			
熱量				747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5	
醣類				95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	
3月21日(一)				3月22日(二)				3月23日(三)				3月24日(四)				3月25日(五)			
白飯 壽喜燒 玉米炒豆干(豆) 香酥鮮魚(炸)(海) 淺色蔬菜 米血冬粉湯				洋薏仁飯 春川炒雞 越南河粉 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				日式烏龍麵 香酥雞排(炸) 魷魚丸(海) 紅豆包(冷) 淺色蔬菜 冬瓜香菇湯				紫米飯 日式燉肉 番茄炒蛋(豆) 鮮肉抄手(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 鹹酥雞 韓式部隊鍋 夜市米血糕 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			
熱量				747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量	733.7	脂肪	24.5	
醣類				95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	
3月28日(一)				3月29日(二)				3月30日(三)				3月31日(四)				供應學校： 鹿港國中			
白飯 花生豆輪滷肉 日式蒸蛋 絲瓜金針菇 深色蔬菜 酸辣湯(芡)				什穀飯 炸翅腿(炸) 焗烤茄汁麵 豆瓣豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮菇豆薯湯				黑胡椒鐵板麵 BBQ烤雞腿 搖搖薯(加) 鍋貼(加) 深色蔬菜 洋蔥海帶湯				糙米飯 咖哩燴肉 鮪魚玉米炒蛋(海) 家常豆腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯							
熱量				747.3	脂肪	26.5	熱量	755	脂肪	27	熱量	754.2	脂肪	27	熱量				
醣類				95.5	蛋白質	31.7	醣類	97.5	蛋白質	30.5	醣類	96	蛋白質	31.8	醣類	99	蛋白質	29.3	