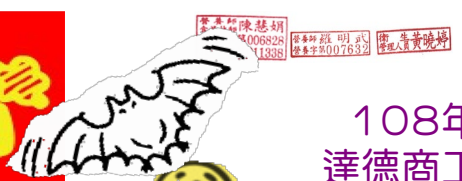




# 正惠心



108年  
達德商工

日期	3月4日(一)	3月5日(二)	3月6日(三)	3月7日(四)	3月8日(五)
菜色	白米飯 起司雞排 糖醋豬肉丸 黑胡椒螺旋麵 健康蔬菜 芹香小丸子湯	白米飯 蒙古烤肉 香雞堡肉 米血拼盤 健康蔬菜 紫菜湯	白米飯 勁辣雞腿堡肉 筍干扣肉 快樂薯條 健康蔬菜 筍絲湯	西班牙黃金海鮮炒飯 豪大香雞排 海苔甜不辣 招牌咖哩冬粉 十鳳梨坡薩 檸檬愛玉	白米飯 芝麻蒲燒魚 烤翅小腿 筍干扣肉 健康蔬菜 土瓶蒸湯
蛋白質	35	35	35	35	35
脂肪	27	28	28	29	27
醣類	116	118	116	116	118
熱量	850	861	856	856	856
日期	3月11日(一)	3月12日(二)	3月13日(三)	3月14日(四)	3月15日(五)
菜色	白米飯 檸檬雞翅 香滷豆輪 港式公仔麵 健康蔬菜 巧達濃湯	白米飯 橙醬蜜豬排 南洋咖哩雞丁 香烤雞塊 健康蔬菜 沙茶肉粳湯	白米飯 鹽酥雞丁 木須炒筍絲 波隆那肉醬 健康蔬菜 刺瓜湯	義式茄汁肉醬麵 香嫩雞里肌 蒜香豆腐 香烤魷魚 十蛋塔 芋圓可可亞	海苔肉鬆飯 夜市大雞排 波隆那肉醬 香烤玉米餅 健康蔬菜 芹香菜頭湯
蛋白質	35	35	35	31	35
脂肪	28	28	28	28	27
醣類	118	115	116	117	117
熱量	857	852	859	859	856
日期	3月18日(一)	3月19日(二)	3月20日(三)	3月21日(四)	3月22日(五)
菜色	白米飯 蔥味里肌 麻婆豆腐 海鮮捲 健康蔬菜 玉米濃湯	白米飯 普羅旺斯香草雞翅 壽喜燒 真·吉拿棒 健康蔬菜 鮮蔬小火鍋	白米飯 日式炸雞腿 三杯豬肉燒豆腐 芹香銀芽 健康蔬菜 蘿蔔肉絲湯	夏日和風拌麵 起司豬排 韓式泡菜鍋 章魚小丸子 健康蔬非巧克力威風蛋糕 熱帶水果茶	白米飯 香嫩雞里肌 香菇滷肉燥 鮮蔬小肉豆 健康蔬非巧克力威風蛋糕 海芽味噌湯
蛋白質	35	35	35	35	35
脂肪	27	27	28	28	27
醣類	117	118	118	118	118
熱量	854	857	866	857	856
日期	3月25日(一)	3月26日(二)	3月27日(三)	3月28日(四)	3月29日(五)
菜色	白米飯 北京烤鴨 客家小炒 番茄醬佐水煮蛋 健康蔬菜 港式酸辣湯	白米飯 芝麻豬排 三角薯餅 義式咕咕雞 健康蔬菜 金針豆皮湯	白米飯 酥炸雞里肌 泰式打拋豬 白菜貢丸 健康蔬菜 味噌豆腐湯	黑胡椒鐵板麵 鮮嫩滷豬排 BBQ烤翅腿 鮮炒花椰菜 健康蔬非爆米花 和風抹茶珍珠	柴香海苔飯 豪大香雞排 洋蔥豬柳 椒鹽黑輪 健康蔬菜 海芽湯
蛋白質	30	35	35	35	31
脂肪	25	28	28	27	28
醣類	115	117	117	118	118
熱量	809	858	859	853	861

