

## 三月份餐點表(1)

日期	星期	營養早餐	健康午餐	下午茶
1	一		彈性放假	
2	二	小饅頭. 牛奶	五穀飯. 肉燥. 青菜. 炒白蘿蔔. 味噌豆腐湯	關東煮
3	三	火腿三明治. 豆漿	蠔油雞肉燴飯. 水果	茶葉蛋. 麥茶
4	四	餛飩麵	糙米飯. 雞塊. 青菜. 炒洋蔥. 枸杞魚湯	麵包. 養生茶
5	五	玉米滑蛋粥	香菇肉羹麵. 水果	韭菜板條

## 三月份餐點表(2)

日期	星期	營養早餐	健康午餐	下午茶
8	一	蛋餅. 紅茶牛奶	咖哩豬肉燴飯. 青菜蛋花湯	當歸麵線
9	二	肉燥米苔目	白飯. 豬排. 青菜. 馬鈴薯燴玉米. 紫菜金針菇湯	豆菜麵
10	三	蘿蔔糕. 蛋花湯	水餃. 酸辣湯. 水果	廣東粥
11	四	麻油麵線	糙米飯. 滷雞翅. 青菜. 炒高麗菜. 黃瓜排骨湯	草莓吐司. 麥茶
12	五	魷仔魚粥	肉燥乾麵. 青菜. 滷蛋. 蘿蔔肉絲湯. 水果	地瓜綠豆湯

## 三月份餐點表(3)

日期	星期	營養早餐	健康午餐	下午茶
15	一	鮮肉包. 豆漿	什錦炒麵. 當歸湯	日式飯糰. 海帶芽味噌湯
16	二	什錦湯麵	糙米飯. 三杯雞. 青菜. 紅蘿蔔炒蛋. 海帶玉米湯	巧克力吐司. 紅茶
17	三	蔬菜粥	漢堡. 玉米濃湯. 水果	榨菜肉絲麵
18	四	鍋燒意麵	五穀飯. 糖醋里肌. 青菜. 油豆腐. 青菜蛋花湯	冬瓜愛玉
19	五	奶皇包. 牛奶	沙茶豬肉燴飯. 水果	白蘿蔔肉燥粥

## 三月份餐點表(4)

日期	星期	營養早餐	健康午餐	下午茶
22	一	廣東粥	香菇紅蘿蔔飯. 青菜. 冬瓜排骨湯	什錦米苔目
23	二	肉燥湯麵	白飯. 蔥爆肉絲. 青菜. 蒸蛋. 榨菜肉絲湯	稀飯. 肉鬆
24	三	蒸餃. 蛋花湯	義大利肉醬麵. 肉羹湯. 水果	銀絲卷. 冬瓜茶
25	四	雞蛋麵線	糙米飯. 香菇肉燥. 青菜. 炒銀芽. 味噌海帶芽湯	吐司. 玉米濃湯
26	五	鮮肉包. 牛奶	陽春麵. 青菜. 滷蛋. 水果	麻油米血

## 三月份餐點表(5)

日期	星期	營養早餐	健康午餐	下午茶
29	一	鍋燒雞絲麵	蔬食玉米蛋炒飯. 青菜. 紫菜味噌湯	魷仔魚粥
30	二	吐司. 玉米濃湯	白飯. 紅糟肉. 青菜. 麻婆豆腐. 蔬菜肉絲湯	米粉湯
31	三	蘿蔔糕. 紫菜湯	地瓜粥. 青菜. 香蔥煎蛋. 肉鬆. 水果	麵線羹
	四			
	五			