

文華食品

3月1日(五)

地瓜飯
風火輪滷肉
章魚燒丸
茶碗蒸
可口蔬菜
味噌湯

Prot: 25g CHO: 104g
Fat: 23g Kcal: 723

3月4日(一)

香Q米飯
香滷百頁
芋頭糕
塔香海茸
當令蔬菜
玉米濃湯

Prot: 24g CHO: 104g
Fat: 24g Kcal: 728

3月5日(二)

五穀飯
蒜香豬排
麻婆豆腐
花枝丸
清香時蔬
蘿蔔排骨湯

Prot: 25g CHO: 104g
Fat: 23.5g Kcal: 727.5

3月6日(三)

沙茶炒麵
卡啦雞排
海苔薯條
廟口肉羹
高纖蔬菜
海芽蛋花湯

Prot: 25g CHO: 105g
Fat: 25g Kcal: 745

3月7日(四)

香Q米飯
香酥豬柳
風味咖哩
滷黃金寶
可口蔬菜
酸菜豬血湯

Prot: 24g CHO: 104g
Fat: 24g Kcal: 728

3月8日(五)

地瓜飯
三杯雞
茄汁黑輪
白菜粉絲
快炒鮮蔬
凸皮貢丸湯

Prot: 24g CHO: 105g
Fat: 23g Kcal: 723

3月11日(一)

香Q米飯
珍菇什錦
南瓜盒子
鐵板豆腐
清香時蔬
紫菜湯

Prot: 23.5g CHO: 105g
Fat: 24g Kcal: 730

3月12日(二)

五穀飯
菲力雞排
瓜仔肉
洋蔥培根蛋
高纖蔬菜
雙玉排骨湯

Prot: 25g CHO: 103.5g
Fat: 24g Kcal: 730

3月13日(三)

三色炒飯
一品里肌
水煎包
阿呆魯味
可口蔬菜
榨菜肉絲湯

Prot: 25g CHO: 105.5g
Fat: 25g Kcal: 747

3月14日(四)

香Q米飯
五香雞腿
銀芽三絲
貢丸肉燥
快炒鮮蔬
玉米濃湯

Prot: 24g CHO: 104g
Fat: 24g Kcal: 728

3月15日(五)

地瓜飯
蘿蔔燒肉
花生米血
麥香雞堡
當令蔬菜
鮮蛤湯

Prot: 26g CHO: 103g
Fat: 23.5g Kcal: 727.5

3月18日(一)

香Q米飯
黃金薯餅
螞蟻上樹
花生麵筋
高纖蔬菜
味噌湯

Prot: 24g CHO: 105g
Fat: 23.5g Kcal: 727.5

3月19日(二)

五穀飯
京都豬排
和風蒸蛋
開陽白菜
可口蔬菜
芹香貢丸湯

Prot: 24.5g CHO: 105g
Fat: 23g Kcal: 725

3月20日(三)

招牌炒麵
香嫩雞腿排
港式鍋貼
沙茶魚羹
快炒鮮蔬
洋芋什錦湯

Prot: 25g CHO: 106g
Fat: 24.5g Kcal: 744.5

3月21日(四)

香Q米飯
東坡肉
蔥燒豆腐
熱狗大亨
當令蔬菜
黑輪湯

Prot: 24.5g CHO: 104.5g
Fat: 24g Kcal: 732

3月22日(五)

地瓜飯
無骨香雞排
什錦貢片
三絲餛飩
清香時蔬
麵線湯

Prot: 25.5g CHO: 103g
Fat: 24g Kcal: 730

3月25日(一)

香Q米飯
海結油腐
蘑菇通心麵
黑米糕捲
可口蔬菜
枸杞菜頭湯

Prot: 24.5g CHO: 105g
Fat: 23g Kcal: 725

3月26日(二)

五穀飯
醬燒雞腿
關東煮
咖哩冬粉
快炒鮮蔬
豆腐湯

Prot: 25g CHO: 103.5g
Fat: 24g Kcal: 730

3月27日(三)

香炒飯
洋蔥豬柳
桂冠肉圓
薯泥雞堡
當令蔬菜
海芽蛋花湯

Prot: 25g CHO: 106g
Fat: 24g Kcal: 740

3月28日(四)

香Q米飯
日式雞排
滷香黑豆干
鴿蛋什錦
清香時蔬
香菇肉羹湯

Prot: 26g CHO: 102g
Fat: 24g Kcal: 728

3月29日(五)

地瓜飯
原味里肌
鮮枝捲
紅白雙滷
高纖蔬菜
豬血湯

Prot: 24.5g CHO: 105g
Fat: 23.5g Kcal: 729.5