

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4/6	四	洋蔥蛋炒飯	京醬豬柳 炒:豬肉S,洋蔥Q,毛豆T,紅蘿蔔Q	鍋貼 炸:鍋貼S	香菇白菜 炒:香菇Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐		5.2	2.4	2.2	2.4	707
4/7	五	十穀米飯 蔬食日	肉燥滷蛋 滷:絞肉S,蛋S	咖哩洋芋 煮:洋蔥Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	韭香芽菜 炒:芽菜Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q,肉片S		5.2	2.5	2.1	2.4	712
4/10	一	燕麥飯	甜薯燉肉 燉:地瓜Q,豬肉S	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	八寶肉醬 煮:豆干,絞肉S,玉米S,毛豆T,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q,枸杞,小薏仁		5.3	2.3	2.2	2.3	702
4/11	二	麥片飯	砂鍋魚丁 滷:白菜Q,水鯊S,豆皮	沙沙肉醬 炒:洋蔥Q,豬肉S,番茄Q	什錦海鮮排 炸:海鮮排S	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		5.2	2.3	2.1	2.4	697
4/12	三	芝麻飯	蔥燒雞翅 滷:雞翅S,蔥	和風佃煮 煮:白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q,豆皮,玉米S	芝麻季豆 炒:敏豆T,芝麻	季節蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓	豆奶	5.2	2.3	2.2	2.2	691
4/13	四	小薏仁飯	蠔油肉片 燒:小瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	梅乾油豆腐 燒:油豆腐,梅乾菜	紅絲花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,金針菇Q		5.2	2.4	2.1	2.2	696
4/14	五	白飯	糖醋雞丁 燒:洋蔥Q,彩椒Q,雞肉S	白菜肉丸子 煮:白菜Q,豬肉丸S,紅蘿蔔Q	熱炒海根 炒:海帶,金針菇Q,薑絲	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,肉片S		5.3	2.5	2.2	2.3	717
4/17	一	白飯	紅燒燉肉 燉:紅,白蘿蔔Q,豬肉S,豬腳S	番茄燴蛋 燴:番茄Q,蛋Q,豆腐	蒜香高麗 炒:高麗Q,蒜,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q,雞肉S		5.2	2.4	2.2	2.2	698
4/18	二	小米飯	酥炸魚塊X3 炸:虱目魚Q	瓜仔肉醬 滷:醬瓜,絞肉S,白蘿蔔Q	蛋花福州丸 煮:蛋Q,福州丸S,三色豆S	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,小魚乾		5.2	2.4	2.1	2.4	705
4/19	三	肉醬螺旋麵	粉嫩雞腿 滷:雞腿S	蒸肉包 蒸:肉包S	蝦香蒲瓜 炒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		5.1	2.5	2.1	2.2	696
4/20	四	紅藜麥飯	黑胡椒鮮嫩肉排 滷:豬排S,三色豆S	什錦粉絲 炒:高麗Q,絞肉S,冬粉,紅蘿蔔Q	玉米肉蓉 炒:玉米S,刈薯Q,絞肉S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S		5.2	2.4	2.2	2.1	694
4/21	五	蕎麥飯 蔬食日	咖哩雞蓉 煮:雞絞肉T,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	蜜汁豆干*2 燒:豆干,芝麻	洋蔥炒肉絲 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4/24	一	地瓜飯	泰式檸檬魚丁 燒:豆芽Q,紅蘿蔔Q,水鯊S,香菜	彩椒雞柳 炒:彩椒Q,雞柳T,洋蔥Q	餘香豆腐 煮:豆腐,絞肉S,蔥	履歷蔬菜	藥膳蘿蔔湯 白蘿蔔Q,排骨T,S,當歸		5.2	2.4	2.1	2.4	705
4/25	二	雜糧飯	巴比Q燒肉片 燉:豬肉S,洋蔥Q,白芝麻	絲瓜滑金菇 炒:絲瓜Q,金針菇Q,枸杞	紅蘿蔔炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q,洋蔥Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,豬肉絲S		5.2	2.4	2.3	2.2	701
4/26	三	白飯	粉嫩雞排 滷:雞肉S	滷味天婦羅 滷:天婦羅Q,西芹Q	筍片什錦 煮:筍片,香菇Q,豬肉S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紅豆QQ 紅豆T,QQ		5.3	2.3	2.1	2.4	704
4/27	四	紫米飯	筍乾燉豬腳 燉:筍乾,豬肉S,豬腳S	彩椒花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S,肉絲S	海結滷豆干 滷:海結,豆干	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 金針菇Q,蛋Q,番茄Q,豆腐		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4/28	五	糙米飯	塔香三杯雞 燒:雞肉S,九層塔	櫻花蝦高麗 炒:櫻花蝦,高麗Q	枸杞冬瓜 煮:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜	韓式海帶湯 黃豆芽Q,海帶芽,肉絲S		5.2	2.3	2.3	2.3	698

~~~4/29(六)親職日特餐~~~

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷  
營養師:沈凱瑄、黃琬琹、張韻瑩、呂亦婕 4/12(三)供應豆奶