



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀類	豆魚肉類	蔬菜類	油類	熱能	
1	一	藜麥飯	普羅旺斯雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	三杯油腐 油豆腐-煮	焗汁白菜 大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷 冬瓜Q肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735	
2	二	麥片飯	香滷排骨 排骨S-滷	香拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋Q蕃茄Q-炒	有機蔬菜 白玉羹湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q肉羹S	5.7	2.5	2	2.5	749	
3	三	香Q白飯	南瓜燉雞 雞丁S南瓜Q-煮	滷香世家 豆干金針菇醃菜T-滷	什炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	季節青菜 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.8	741	
4	四	連續假期 										
5	五	連續假期										
8	一	小米飯	塔香魚丁 魚丁Q豆薯Q-燒	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	產銷履歷 羅末湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.7	744	
9	二	茄汁螺旋麵	蒜味雞翅 雞翅S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	有機蔬菜 銀耳甜湯 白木耳	6	2.3	2	2.5	755	
10	三	糙米飯	BBQ豬排 豬排S-滷	海山醬關東煮 貢丸S油蔴-煮	紅仁敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 香菇雞湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q	5.5	2.3	2	2.5	720	
11	四	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片木耳Q肉絲S-炒	塔香海龍 海龍Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 黃瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742	
12	五	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	芹炒什錦 芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 味噌小魚湯 海帶芽小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742	
15	一	香菇油飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	蒜蓉豆干 豆干-炒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	產銷履歷 金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.6	2.4	2	2.5	735	
16	二	藜麥飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	有機蔬菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.7	744	
17	三	香Q白飯	匈牙利燉雞 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	五更豆腐煲 豆腐肉片S酸菜T-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	季節青菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749	
18	四	小米飯	紅燒魚 魚丁Q蘿蔔Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.5	749	
19	五	蔬食日 胚芽米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	紅蔥香拌雞 高麗菜Q雞肉Q-煮	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.8	762	
20	六	親職日便當	台式炒飯+香滷雞腿+玉米炒蛋+紅仁炒高麗+有機蔬菜+豆奶				有機蔬菜	5.5	2.5	2	2.5	735
22	一	糙米飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	白菜滷 大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	742	
23	二	藜麥飯	蔥燒魚 魚丁Q洋蔥Q-煮	金黃甘藷條 甘藷條履歷-炸	木耳黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮	有機蔬菜 柴香豆腐湯 豆腐	5.8	2.3	2	2.7	750	
24	三	燕麥飯	黑胡椒排骨 排骨S-滷	培根高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮	鍋燒三味 海帶結筍T豆干紅蘿蔔Q-煮	季節青菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	6	2.3	2	2.5	755	
25	四	五穀米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	鮮菇佛手 鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮	茄汁炒蛋 蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.5	2	2.5	735	
26	五	親職日補假										
29	一	小米飯	香滷雞翅 雞翅S-滷	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	油腐肉燥 油腐絞肉S-煮	產銷履歷 海結排骨湯 海帶結排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735	
30	二	香Q白飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q-燉	茶碗蒸 雞蛋Q-蒸	什炒粉絲 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆筍-煮	有機蔬菜 和風小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.3	2	2.5	734	
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 營養師 劉容均、黃筱瑄												
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章IQ豆奶日：4/20(六)。												
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣												