

| 日期 | 星期 | 主食 | 今日主菜 | 美味副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 豆奶 | 全穀雜糧(份) | 豆魚蛋肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂堅果(份) | 熱量(卡) | |
|-------|-----|--|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------|--------------------------|---------|---------|-------|---------|-------|-----|
| 4月1日 | 星期一 | 白米飯 白米 | 酥炸海鮮排 海鮮排-炸 | 香滷油腐 油豆腐, 肉片S, 玉米筍Q-滷 | 銀芽肉絲 豆芽菜Q, 韭菜Q, 肉絲S-炒 | 履歷蔬菜 | 南瓜蛋花湯 南瓜Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q | | 5.4 | 2.3 | 2.1 | 2.7 | 752 |
| 4月2日 | 星期二 | 糙米飯 白米, 糙米 | 三杯雞 雞丁S, 九層塔Q, 馬鈴薯Q-炒 | 乾煸長豆 長豆Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q-炒 | 布丁蒸蛋 雞蛋Q-蒸 | 有機蔬菜 | 大滷湯 竹筍絲Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q | | 5.2 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 750 |
| 4月3日 | 星期三 | 夏威夷炒飯 白米, 洋蔥Q, 絞肉S, 鳳梨 | 親子丼 肉絲S, 洋蔥Q, 雞蛋Q-炒 | 菇菇冬瓜 冬瓜Q, 美白菇Q, 鴻喜菇Q-炒 | 彩燴福州丸 福州丸S, 毛豆仁Q, 紅蘿蔔Q-煮 | 季節蔬菜 | 肉骨茶湯 肉骨茶包, 排骨S, 涼薯Q | | 5.1 | 2.6 | 2.3 | 2.8 | 761 |
| 4月4日 | 星期四 | 兒童節 | | | | | | | | | | | |
| 4月5日 | 星期五 | 清明節 | | | | | | | | | | | |
| 4月8日 | 星期一 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | 蒜香豬排 豬排S-滷 | 鐵板豆腐 豆腐, 絞肉S, 筍片Q-煮 | 開陽高麗 高麗菜Q, 蝦米-炒 | 履歷蔬菜 | 麵線羹湯 麵線, 肉絲S, 紅蘿蔔Q | | 5.2 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 752 |
| 4月9日 | 星期二 | 白米飯 白米 | 蔥燒魚丁 魚丁Q, 小黃瓜Q, 蔥Q, 洋蔥Q-煮 | 香菇銀蘿 香菇Q, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q-煮 | 紅燒獅子頭 大白菜Q, 獅子頭S-煮 | 有機蔬菜 | 綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁 | | 5.3 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 750 |
| 4月10日 | 星期三 | 肉燥乾麵 油麵, 絞肉S, 豆芽菜Q, 韭菜Q | 香烤雞腿 雞腿S-烤 | 糖醋凍腐 凍豆腐, 青椒Q, 肉片S-煮 | 塔香海茸 海茸, 九層塔Q-炒 | 季節蔬菜 | 香薯蛋花湯 涼薯Q, 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q | | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 780 |
| 4月11日 | 星期四 | 香鬆飯 白米, 香鬆 | 鼓汁肉片 肉片S, 長豆Q, 黑豆鼓-煮 | 洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 木耳Q, 雞蛋Q-炒 | 芹香豆干 豆干, 芹菜Q, 肉絲S-炒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q, 雞丁S | | 5.1 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 753 |
| 4月12日 | 星期五 | 麥片飯 白米, 麥片 | 橙香雞丁 雞丁S, 南瓜Q-煮 | 螞蟻上樹 冬粉, 絞肉S, 高麗菜Q-炒 | 花椰肉絲 青花菜S, 肉絲S-炒 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚片 | | 5.2 | 2.7 | 2.2 | 2.3 | 751 |
| 4月15日 | 星期一 | 白米飯 白米 | 香菇燒雞 雞丁S, 香菇Q, 冬瓜Q-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q, 雞蛋Q-炒 | 起司白菜炒年糕 年糕條, 大白菜Q, 蝦米 | 履歷蔬菜 | 番茄豚肉湯 肉片S, 番茄Q, 豆芽菜Q | | 5.5 | 2.1 | 2.5 | 2.4 | 741 |
| 4月16日 | 星期二 | 藜麥飯 白米, 藜麥 | 芝麻豬排 豬排S, 白芝麻-煮 | 家常豆腐 油豆腐, 蔥Q, 絞肉S-煮 | 脆薯雞絲 涼薯Q, 雞肉絲S, 木耳Q-炒 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q | | 5.4 | 2.5 | 2.4 | 2.2 | 752 |
| 4月17日 | 星期三 | 蔬菜炊飯 白米, 高麗菜Q, 肉絲S | 可樂雞翅 雞翅Q, 可樂-滷 | 蛋酥絲瓜 絲瓜Q, 雞蛋Q-炒 | 小肉包 肉包S-蒸 | 季節蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜Q, 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q | | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 754 |
| 4月18日 | 星期四 | 胚芽米飯 白米, 胚芽米 | 蔥燒豆腐魚 魚丁Q, 豆腐, 蔥Q-煮 | 香菇筍片 筍片Q, 香菇Q, 肉絲S-炒 | 麥克雞塊 麥克雞塊 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁大骨湯 冬瓜Q, 薏仁, 大骨S | | 5.3 | 2.6 | 2 | 2.4 | 751 |
| 4月19日 | 蔬食 | 紫米飯 白米, 紫米 | 客家滷油腐 梅干菜, 油豆腐, 肉片S-煮 | 鮮菇花椰 花菜Q, 美白菇Q, 秀珍菇Q, 紅蘿蔔Q-炒 | 紅燒海結 海帶結, 紅蘿蔔Q, 雞丁S-煮 | 有機蔬菜 | 牛蒡山藥湯 牛蒡Q, 山藥Q, 大骨S | | 5.5 | 2.2 | 2.2 | 2.7 | 754 |
| 4月20日 | 親職 | 便當：什錦炒飯+滷雞腿+玉米炒蛋+紅絲高麗+有機蔬菜+豆奶 白米, 肉絲S, 洋蔥Q, 木耳Q, 雞腿S-煮, 玉米粒Q, 雞蛋Q-炒, 高麗菜Q, 紅蘿蔔Q-炒 | | | | | | | 5.7 | 2.2 | 2 | 2.6 | 760 |
| 4月22日 | 星期一 | 小米飯 白米, 小米 | 起司焗烤魚 魚丁, 花椰菜S, 起司-烤 | 客家小炒 肉絲S, 豆干片, 芹菜Q-炒 | 針菇粉絲 寬粉, 絞肉S, 金針菇Q-炒 | 履歷蔬菜 | 佛手肉絲湯 佛手瓜Q, 肉絲S | | 5.2 | 2.6 | 1.9 | 2.8 | 759 |
| 4月23日 | 星期二 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | 香滷豬排 豬排S-滷 | 打拋玉米 玉米粒Q, 毛豆仁Q, 絞肉S, 九層塔Q-炒 | 香拌雙絲 干絲, 海帶絲-炒 | 有機蔬菜 | 金針白菜湯 乾金針, 大白菜Q | | 5.4 | 2.3 | 2.1 | 2.7 | 752 |
| 4月24日 | 星期三 | 招牌炒麵 油麵, 木耳Q, 紅蘿蔔Q, 肉絲S | 卡啦雞排 雞腿排-炸 | 蝦香蒲瓜 蒲瓜Q, 蝦米, 肉片S-炒 | 蒜茸蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸 | 季節蔬菜 | 菇菇蔬菜湯 結頭菜Q, 金針菇Q, 肉絲S | | 5.9 | 2.1 | 1.5 | 2.6 | 755 |
| 4月25日 | 星期四 | 白米飯 白米 | 照燒豬柳 豬柳, 油皮絲-煮 | 銀芽炒蛋 豆芽Q, 雞蛋Q, 紅蘿蔔Q-炒 | 紅燒冬瓜 冬瓜Q, 香菇Q-煮 | 有機蔬菜 | 紅豆烤奶 紅豆, 牛奶 | | 5.3 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 750 |
| 4月26日 | 星期五 | 補假 | | | | | | | | | | | |
| 4月29日 | 星期一 | 白米飯 白米 | 香酥魚排 魚排-炸 | 五香油腐 油豆腐, 玉米筍Q, 洋蔥Q-煮 | 柴魚昆布燒 海帶結, 高麗菜Q, 肉片S-煮 | 履歷蔬菜 | 香瓜排骨湯 佛手瓜Q, 排骨S | | 5.4 | 2.3 | 2.4 | 2.6 | 755 |
| 4月30日 | 星期二 | 麥片飯 白米, 麥片 | 銀蘿燒肉 肉丁S, 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q-煮 | 花椰炒肉絲 花椰菜Q, 金針菇Q, 肉絲S-炒 | 彩燴洋芋 馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q-煮 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米粒Q, 雞蛋Q | | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 758 |

◎食材全面使用非基因改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳