



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 <small>雞丁S甜椒Q洋葱Q-煮</small>	三杯油腐 <small>油豆腐-煮</small>	焗汁白菜 <small>大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮</small>	產銷履歷 冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735	
2	二	麥片飯	香滷排骨 <small>排骨S-滷</small>	香拌雜菜 <small>冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋Q蕃茄Q-炒</small>	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 <small>雞丁S南瓜Q-煮</small>	滷香世家 <small>豆干金針菇醃菜T-滷</small>	什炒小瓜 <small>小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small>	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 <small>魚丁Q豆薯Q-燒</small>	銀芽干絲 <small>豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	香酥雞堡 <small>雞胸堡S-炸</small>	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 <small>雞翅S-滷</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮</small>	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 <small>豬排S-滷</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸S油蔴-煮</small>	紅仁敏豆 <small>敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	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 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干片小炒 <small>豆干片木耳Q肉絲S-炒</small>	塔香海龍 <small>海龍Q紅蘿蔔Q-煮</small>	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 <small>肉片S洋葱Q-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	芹炒什錦 <small>芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮</small>	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 <small>雞丁S豆薯Q-煮</small>	蒜蓉豆干 <small>豆干-炒</small>	針菇冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮</small>	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 <small>肉丁S筍T-滷</small>	香酥雞塊x2 <small>雞塊S-炸</small>	什錦白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small>	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 <small>雞丁S洋葱Q甜椒Q-燉</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐肉片S酸菜T-煮</small>	鮮繪玉米 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small>	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 <small>魚丁Q蘿蔔Q-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮</small>	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 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	紅蔥香拌雞 <small>高麗菜Q雞肉Q-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small>	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 <small>肉片S豆薯Q-煮</small>	炸醬干丁 <small>干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒</small>	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 <small>魚丁Q洋葱Q-煮</small>	金黃甘藷條 <small>甘藷條履歷-炸</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮</small>	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 <small>排骨S-滷</small>	培根高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮</small>	鍋燒三味 <small>海帶結筍T豆干紅蘿蔔Q-煮</small>	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 <small>雞腿S-滷</small>	鮮菇佛手 <small>鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮</small>	茄汁炒蛋 <small>蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒</small>	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 <small>雞翅S-滷</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	油腐肉燥 <small>油腐絞肉S-煮</small>	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 <small>肉丁S馬鈴薯Q-燉</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋Q-蒸</small>	什炒粉絲 <small>冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆筍-煮</small>	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												