

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	豆奶日	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											
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。