

日期	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)
4/1 星期二	海苔風味飯 白米、海苔粉	卡啦雞排 卡啦雞排S-炸	花生滷黑干 水煮花生、大溪黑豆干-煮	佛手魚丸 佛手瓜Q、魚丸S-煮	有機 蔬菜	大滷蛋花湯 筍絲、紅蘿蔔T、木耳Q、雞蛋Q		5.5	2.4	2.3	2.4	731
4/2 星期三	 【親職日補假】 【兒童節/清明節連假】 											
4/3 星期四												
4/4 星期五												
4/7 星期一	糙米飯 白米、糙米	三杯豆干燒雞 雞丁S、豆干-煮	毛豆玉米 毛豆仁Q、玉米粒Q、紅蘿蔔T-炒	香嫩蒸蛋 雞蛋Q-蒸	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜Q、龍骨丁S		5.5	2.5	2.3	2.3	734
4/8 星期二	小米飯 白米、糯米	茄汁煮魚 魚丁Q、小黃瓜Q、洋蔥Q-煮	銀菜肉絲 豆芽菜Q、韭菜Q、金針菇Q、肉絲S-炒	香菇銀蘿 白蘿蔔Q、香菇Q、肉片S-煮	有機 蔬菜	紅豆烤奶 紅豆T、牛奶		5.4	2.6	2.3	2.5	743
4/9 星期三	蔬菜炊飯 白米、高麗菜Q、肉絲S、香菇	懷舊豬排 肉排S-炸	芹香肉片 西芹Q、肉片S、甜不辣S-炒	開陽白菜 大白菜Q、木耳Q、蝦米S-炒	季節 蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q、雞蛋Q	豆奶	5.3	2.4	2.4	2.6	728
4/10 星期四	白米飯 白米	醬烤腿排 雞腿排S-烤	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜Q、絞肉S-炒	鐵板油腐 油豆腐、木耳Q、甜椒Q-煮	有機 蔬菜	牛蒡薏仁肉片湯 牛蒡Q、洋薏仁、肉片S		5.4	2.3	2.4	2.5	723
4/11 星期五	麥片飯 白米、麥片	蜜汁肉丁 肉丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T、白芝麻-煮	竹筍炒雞絲 竹筍、雞肉絲S-炒	青花肉絲 青花菜Q、肉絲S-炒	有機 蔬菜	刺瓜雞湯 大黃瓜Q、雞丁S		5.3	2.6	2.5	2.5	741
4/14 星期一	白米飯 白米	香烤雞翅 三節翅S-烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉S-煮	豆薯肉絲 涼薯Q、肉絲S、紅蘿蔔T-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 大白菜Q、西芹Q、肉絲S、番茄Q		5.5	2.4	2.4	2.4	733
4/15 星期二	糙米飯 白米、糙米	回鍋肉 肉片S、豆干片、紅蘿蔔T-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q、雞蛋Q-炒	香菇滷冬瓜 冬瓜Q、香菇Q-煮	有機 蔬菜	海帶排骨湯 海帶絲、龍骨丁S		5.4	2.5	2.3	2.3	727
4/16 星期三	肉燥乾麵 油麵、絞肉S、豆芽菜Q、韭菜Q	糖醋堅果燒肉 堅果、肉丁S、大溪黑豆干-煮	蒜香扁蒲 扁蒲Q、木耳Q、紅蘿蔔T-炒	芋香包 芋泥包S-蒸	季節 蔬菜	酸辣湯 筍絲、木耳Q、紅蘿蔔T、雞蛋Q		5.5	2.4	2.5	2.4	736
4/17 星期四	紫米飯 白米、紫米	椒鹽酥魚 造型魚塊S*3-炸	炸醬拌長豆 長豆Q、絞肉S、碎干丁-炒	佛手肉羹 佛手瓜Q、肉羹S-炒	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q、肉片S		5.4	2.5	2.4	2.6	743
4/18 星期五	藜麥飯 白米、藜麥	客家油豆腐 油豆腐、肉片S-煮	和風昆布燒 海帶結、高麗菜Q-煮	番茄炒蛋 番茄Q、洋蔥Q、雞蛋Q-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T		5.3	2.4	2.5	2.5	726
4/21 星期一	燕麥飯 白米、燕麥	五香滷雞腿 雞腿S-煮	爆炒豆干 豆干片、彩椒Q-炒	白菜粉絲煲 大白菜Q、肉片S、香菇Q、冬粉-煮	履歷 蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜Q、雞蛋Q		5.4	2.6	2.4	2.4	741
4/22 星期二	白米飯 白米	味噌煮魚 魚柳Q、青花菜Q、味噌-煮	雙芽雞絲 豆芽菜Q、海帶芽、雞肉絲S-炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔T、雞蛋Q-炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚片		5.4	2.5	2.4	2.6	743
4/23 星期三	招牌炒飯 白米、肉絲S、玉米粒Q	黑胡椒豬排 肉排S-煮	黃瓜素雞 素雞、小黃瓜Q-炒	肉燥拌香筍 竹筍、絞肉S-炒	季節 蔬菜	香菇涼薯大骨湯 香菇Q、涼薯Q、大骨S		5.3	2.6	2.3	2.5	736
4/24 星期四	蕎麥飯 白米、蕎麥	洋芋燒雞 雞丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔T-煮	肉絲高麗菜 高麗菜Q、肉絲S、木耳Q、紅蘿蔔T-炒	香菇蒸蛋 香菇Q、雞蛋Q-蒸	有機 蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5.4	2.5	2.5	2.5	741
4/25 星期五	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉片 肉片S、洋蔥Q、秀珍菇Q-煮	堅果麻醬干絲 堅果、干絲、西芹Q-炒	香烤地瓜條 甘薯條T-烤	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S		5.5	2.3	2.3	2.4	723
4/28 星期一	麥片飯 白米、麥片	梅香冬瓜雞 冬瓜Q、雞丁S、紫蘇梅-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q、雞蛋Q-蒸	三杯豆干 豆干片-煮	履歷 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、肉片S		5.4	2.5	2.4	2.5	738
4/29 星期二	胚芽米飯 白米、胚芽米	香滷豬排 肉排S-煮	腐皮大白菜 豆腐皮Q、香菇Q、紅蘿蔔T-煮	肉絲海根 海帶根、肉絲S-炒	有機 蔬菜	蒲瓜雞肉湯 蒲瓜Q、雞丁S		5.3	2.4	2.5	2.4	722
4/30 星期三	肉醬螺旋麵 螺旋麵、絞肉S、洋蔥Q、洋菇片	卡啦雞排 雞排S-炸	芙蓉豆腐蛋 豆腐、雞蛋Q-煮	滷味米血糕 米血糕S-煮	季節 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q、玉米粒Q、紅蘿蔔T		5.5	2.5	2.3	2.4	738

◎食材全面使用非基改食材。

◎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、林怡青