

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	其他	全穀類	油脂	蔬菜	豆魚蛋	熱量	三餐10	
4/1	週三	香鬆飯	蔥爆蠔油雞 雞肉、蔥/煮	蒜香花生干丁 豆干丁、花生、蒜/炒	白菜炒肉片 大白菜、肉片/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.4	2.3	2.3	723	✓	
4/2	週四	燕麥飯	香煎里肌*1 豬排/燒	鐵板豆芽菜 豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔/炒	脆炒魷魚羹 小黃瓜、魷魚羹/炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	豆奶	5.4	2.5	2.4	2.5	738	✓	
4/3	週五	兒童節補休													
4/6	週一	清明節補休													
4/7	週二	香Q白米	醬燒大排*1 豬排/燒	滷香拼盤 海帶結、魚丸、玉米筍/滷	家常蘿蔔煮 蘿蔔、豆皮、絞肉/煮	有機蔬菜	黃瓜蛋花湯 大黃瓜、蛋		5.3	2.5	2.4	2.5	731	✓	
4/8	週三	香Q白飯	左宗棠雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	和風豆腐 豆腐、玉米粒、紅蘿蔔/煮	乾扁豆豆 四季豆、絞肉、蒜/炒	產履蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		5.5	2.4	2.2	2.5	736	✓	
4/9	週四	地瓜飯	脆皮雞腿*1 雞腿/炸	番茄炒蛋 蛋、番茄/炒	蝦香高麗菜 高麗菜、蝦米/炒	有機蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉、紅蘿蔔		5.5	2.5	2.4	2.5	745	✓	
4/10	週五	泰式打拋炒飯	糖醋魚 魚肉/燴	蜜汁豆干 黑乾、白芝麻/滷	肉茸鮮筍 鮮筍、絞肉/煮	有機蔬菜	什錦蛋花湯 鮮蔬、蛋		5.3	2.5	2.3	2.5	729	✓	
4/13	週一	小米飯	紅燒雞丁 雞肉、紅蘿蔔/煮	什錦土豆絲 馬鈴薯、肉絲、芹菜、紅蘿蔔/炒	烤肉醬黑輪 黑輪、烤肉醬/燒	產履蔬菜	腐皮鮮蔬湯 鮮蔬、豆皮		5.5	2.4	2.3	2.3	723	✓	
4/14	週二	香Q白飯	香蔥豬肉 豬肉、蔥/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/煮	金茸蒲瓜 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨、芹菜		5.3	2.5	2.2	2.5	726	✓	
4/15	週三	客家炒米粉	無骨炸雞排*1 雞排/炸	芋香玉米 玉米粒、芋頭/煮	海帶豆包絲 海帶絲、豆包絲、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍、薑		5.5	2.4	2.2	2.3	721	✓	
4/16	週四	糙米飯	東坡肉 豬肉、紅蘿蔔/滷	金瓜乳酪蛋 南瓜、蛋、乳酪/炒	喜菇花椰 花椰菜、鴻喜菇/煮	有機蔬菜	昆布芽菜湯 海帶芽、豆芽菜	豆奶	5.3	2.3	2.4	2.5	722	✓	
4/17	週五	香Q白飯	黑蜜肉排*1 豬肉、洋蔥/煮	冰糖滷干 豆干、冰糖/滷	奶油白菜 大白菜、肉片、紅蘿蔔、奶油/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		5.3	2.5	2.3	2.5	729	✓	
4/20	週一	紅藜飯	豆瓣燒肉片 豬肉、豆芽菜/燒	鐵板油腐 豆腐、木耳、紅蘿蔔/煮	什錦冬瓜 冬瓜、雞絞肉/煮	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、紅蘿蔔、蛋		5.4	2.4	2.5	2.3	721	✓	
4/21	週二	香Q白飯	蜜汁雞排*1 雞排/燒	打拋豬 絞肉、四季豆、番茄/煮	木耳高麗菜 高麗菜、木耳/炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		5.3	2.4	2.2	2.5	722	✓	
4/22	週三	香Q白飯	咖哩燉豬 豬肉、馬鈴薯/燒	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	日式關東煮 白蘿蔔、香菇、魚丸、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	2.2	2.5	740	✓	
4/23	週四	蔬食日	地瓜飯	紅燒獅子頭 獅子頭、白菜/煮	螞蟻上樹 冬粉、豬肉/炒	黃瓜燴菇 大黃瓜、鮮菇/煮	有機蔬菜	羅宋湯 鮮蔬、番茄		5.5	2.3	2.3	2.5	734	✓
4/24	週五		五目炊飯 白米、竹筍、肉絲、紅蘿蔔、香菇、蔥/炊	脆皮虱目魚排*1 虱目魚排/炸	醬燒鮑菇 黑乾、鮑菇/燒	芹香炒肉絲 芹菜、紅蘿蔔、肉絲/炒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯、蛋		5.5	2.4	2.3	2.5	738	✓
4/27	週一	胚芽飯	韓式安東燉雞 雞肉、紅蘿蔔/燒	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯、蛋/炒	彩繪花菜 花椰菜、甜椒/炒	產履蔬菜	客家米粉湯 米粉、鮮蔬		5.5	2.5	2.7	2.1	723	✓	
4/28	週二	香Q白飯	京醬肉柳 豬肉、洋蔥/煮	海結麵輪 海帶結、麵輪/煮	鮑菇絲瓜 絲瓜、杏鮑菇/煮	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 鮮蔬、豆腐		5.4	2.4	2.3	2.4	724	✓	
4/29	週三	肉燥炒麵	卡拉雞排*1 雞排/炸	菌菇豆腐煲 豆腐、香菇、紅蘿蔔/煮	塔香銀芽 豆芽菜、肉絲、九層塔/炒	產履蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜、蛋		5.5	2.4	2.3	2.4	731	✓	
4/30	週四	~運動會補休~													
	蔬食日														

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:臺灣。

營養師:劉奕君

ps.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

提供之菜單「本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用」。