



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4/1	五	白飯	糖醋雞丁 炸、燒：彩椒Q、雞丁S	奶油燒肉丸 燒：馬鈴薯Q、獅子頭S	蔥爆海帶干絲 炒：海帶絲、紅蘿蔔Q、青蔥、白干絲	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蛋Q	6.6	2.8	2.1	2.9	855
4/2~4/5 清明連續假期											
4/6	三	肉燥擔擔麵	椒鹽翅小腿X2 炸：翅小腿S	桂冠鮮肉包 蒸：肉包S	結頭菜燒貢丸 燒：結頭菜Q、木耳Q、貢丸片S	履歷蔬菜 海結肉片湯 海帶結、豬肉片S	6.6	2.7	2.2	2.9	850
4/7	四	糙米飯	筍干封肉 燒：筍干、豬肉S	香蔥紅絲炒蛋 炒：青蔥、洋蔥Q、紅蘿蔔Q、蛋Q	客家小炒 炒：豆干片、豬肉絲S、韭菜	有機蔬菜 日式蔬菜湯 柴魚片、高麗菜、金耳菇	6.4	2.8	2.4	2.6	835
4/8	五	白飯	紅燒魚 燒：洋蔥Q、魚丁S、青蔥	蒜香花椰 炒：花椰菜S、蒜頭	三杯百頁+米血糕 燒：百頁、米血糕S、九層塔	有機蔬菜 冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜、小薏仁、肉片S	6.6	2.7	2.5	2.7	849
4/11	一	紅藜飯	菲力雞排 燒：雞排S	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	金耳三絲 炒：竹筍Q、木耳Q、金耳菇Q	履歷蔬菜 蘿蔔肉絲湯 紅白蘿蔔、肉絲S	6.6	2.8	2.2	2.6	852
4/12	二	白飯	豆薯燉肉 燒：豆薯Q、豬肉丁S	蛋酥白菜 炒：白菜Q、蛋Q	紅醬甜不辣 燒：甜不辣T、西芹Q	有機蔬菜 貴族玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6.5	2.8	2.5	2.7	849
4/13	三	泰式打拋炒飯	椒麻雞腿排 燒：雞腿排S	地瓜條+餡餅 炸：地瓜條S、餡餅S	蝦醬高麗菜 炒：高麗菜Q、木耳Q、蝦米	季節蔬菜 黃瓜燉湯 大黃瓜、豬肉片S	6.6	2.9	2.1	2.8	858
4/14	四	白飯	海苔虱目魚塊X3 炸：虱目魚塊Q、海苔粉	咖哩肉醬 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、洋蔥Q、絞肉S	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q、韭菜Q	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海帶芽	6.5	2.8	2.3	2.9	853
4/15	五	蕎麥飯	鐵路豬排 燒：豬排S	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	紅蔥肉燥 燒：紅蔥頭、絞肉S、竹筍Q	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片S	6.5	2.8	2.3	2.7	844
4/18	一	白飯	砂鍋魚 燒：白菜Q、魚丁S	四分干滷肉 燒：豆干、豬肉丁S、杏鮑菇Q	清炒大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜 蒜香鮮筍雞湯 竹筍、雞丁S、蒜頭	6.5	2.8	2.4	2.7	847
4/19	二	海苔飯	轟炸雞腿 炸：雞腿S	茶碗蒸 蒸：香菇Q、蛋Q	敏豆炒肉絲 炒：敏豆T、豬肉絲S	有機蔬菜 蘿蔔魚丸湯 紅白蘿蔔、魚丸S	6.5	2.8	2.3	2.7	844
4/20	三	茄汁肉醬麵	義式香料豬 燒：豬排、義式香料	鍋貼+玉米餅 煎：鍋貼S、玉米餅S	彩椒花椰 炒：彩椒Q、花椰菜S	季節蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋Q	6.6	2.8	2.2	2.8	853
4/21	四	胚芽飯	墨西哥雞排 烤：雞排S	麻辣燙 燒：高麗菜Q、香菇Q、角螺	小瓜肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S	有機蔬菜 蠔絲豆腐羹 豆腐、木耳、金耳菇、蟹味棒	6.5	2.9	2.2	2.9	858
4/22	五	白飯	鐵板肉片 炒：豆芽菜Q、豬肉片S	雞塊X3 炸：雞塊S	蔬菜粉絲煲 炒：粉絲、芹菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 昆布肉絲湯 昆布、肉絲S	6.5	2.8	2.2	2.8	841
4/25	一	白飯	酥炸魚排 炸：魚排S	洋蔥金粒烘蛋 炒：玉米Q、洋蔥Q、蛋Q	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q、絞肉S	履歷蔬菜 酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、豆腐	6.5	2.8	2.3	2.9	853
4/26	二	小米飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q、排骨S、豬肉丁S	醬燒油豆腐 燒：油豆腐丁、紅蘿蔔Q	香菇炒黃芽 炒：香菇Q、黃豆芽Q	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋S	6.5	2.8	2.4	2.8	851
4/27	三	沙茶炒飯	粉嫩雞翅 燒：雞翅S	脆皮花枝丸 炸：花枝丸S	蒜香高麗 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蒜頭	季節蔬菜 金針肉絲湯 金針、豬肉絲S	6.6	2.7	2.5	2.7	849
4/28	四	白飯	照燒肉片 燒：洋蔥Q、豬肉片S	蔥爆干片 炒：豆干片、紅蘿蔔Q、青蔥Q	蒲瓜魚丸 燒：蒲瓜Q、木耳Q、魚丸S	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 白菜、紅蘿蔔、香菇	6.5	2.8	2.5	2.8	854
4/29	五	十穀飯	咖哩雞 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、雞丁S	西芹黑輪丁 燒：西芹Q、黑輪丁S	醬燒海根 炒：海根、豬肉絲S、紅蘿蔔Q	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、蛋Q	6.6	2.8	2.3	2.7	851

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩