

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
4/1	二	胚芽飯	蜜汁小雞腿x3 燒:翅小腿S,芝麻	肉燥蒸蛋 蒸:蛋Q,絞肉S	米血關東煮 煮:白蘿蔔Q,米血S,玉米Q,柴魚	有機蔬菜	鮮瓜肉片湯 佛手瓜Q,肉片S		6	2	2	2	84
4/2(三)補假一天													
4/3(四)-4/6(日)端午連假													
4/7	一	白飯	義式燉豬肉 煮:肉丁S,番茄Q,洋蔥Q	炒白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q,芹Q	肉絲季豆 炒:敏豆Q,肉絲S	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q,肉片S,枸杞		6	2	2	2	84
4/8	二	地瓜飯	南洋風味魚 燒:魚丁Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	玉米歐姆蛋 炒:玉米Q,洋蔥Q,蛋Q,毛豆Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q,肉片S	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S		6	2	2	2	84
4/9	三	照燒豚炒飯	家常大排 燒:豬排S	炸雞柳+薯條 炸:雞肉Sx1,地瓜條Q	脆炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	小魚昆布湯 油豆腐,海帶,小魚干		6	2	2	2	84
4/10	四	紫米飯	蔥油腿排 煮:雞排S	古早味肉燥 滷:絞肉S,豆干丁,碎瓜	蝦米扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q,蝦米	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜Q,肉片S		6	2	2	2	84
4/11	五	白飯	紅燒肉 燒:肉丁S,白蘿蔔Q	甜不辣炒肉 炒:甜不辣Q,洋蔥Q,肉柳S	芝麻海帶絲 燒:海帶絲,紅蘿蔔Q,芹Q,芝麻	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		6	2	2	2	84
4/14	一	麥片飯	腰果椒麻雞 燒:雞丁S,洋蔥Q,腰果片	蜜糖豆干 滷:黑豆干,地瓜T	小瓜赤肉 炒:小黃瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	履歷蔬菜	酸菜竹筍湯 筍,酸菜,肉片S		6	2	2	2	84
4/15	二	白飯	里肌燒肉排 燒:豬排S	鹹酥雞x5 炸:雞肉T	燒白菜 煮:白菜Q,木耳Q,肉絲S,乾香菇	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q,高麗菜Q,蛋Q		6	2	2	2	84
4/16	三	炸醬乾麵	五香雞腿 滷:雞腿S	豆沙包 蒸:豆沙包S x1	薯絲炒肉 炒:豆薯Q,肉絲S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	四神湯 山藥Q,雪蓮子,薏仁,肉片S		6	2	2	2	85
4/17	四	白飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,椒Q	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q	魚羹燴黃瓜 煮:大黃瓜Q,木耳Q,魷魚羹S	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔Q,油豆腐,海帶,柴魚		6	2	2	2	84
4/18	五	五穀飯	黃金炸魚排 炸:魚排Q	咖哩肉醬 燒:洋芋Q,絞肉S,毛豆Q	蒜炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		6	2	2	2	84
4/21	一	白飯	招牌三杯雞 炸,燒:雞丁S,九層塔	泡菜油腐 燒:油豆腐,韓式泡菜	蒜香脆筍 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜,肉絲S	豆奶	6	2	2	2	84
4/22	二	紅藜飯	川味麻婆魚 燒:魚丁Q,豆腐,絞肉S	冬瓜土豆麵筋 煮:冬瓜Q,小油泡,水煮花生	蒲瓜肉片 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	有機蔬菜	柴魚味噌湯 海帶芽,蛋Q,味噌,柴魚		6	2	2	2	84
4/23	三	泰味炒飯	滷雞翅 滷:雞翅S	花枝丸+蝦餅 炸:蝦餅Sx1,花枝丸Sx1	蒜炒敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	黃瓜雞湯 大瓜Q,雞丁S		6	2	2	2	84
4/24	四	麥片飯	沙茶豬肉柳 炒:肉柳S,洋蔥Q	青蔥菜脯蛋 炒:碎脯,蛋Q,紅蘿蔔Q	西芹炒豆包 炒:西芹Q,豆包,甜椒Q	有機蔬菜	結菜玉米湯 結頭菜Q,玉米Q,肉片S		6	2	2	2	85
4/25	五	白飯	脆皮雞排 炸:雞排S	蜜汁滷貢丸 滷:白蘿蔔Q,貢丸S,海帶,芝麻	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	什錦番茄湯 番茄Q,高麗菜Q,筍Q,肉片S		6	2	2	2	84
4/28	一	小米飯	炸大阪豬排 炸:豬排S	五味肉豆腐 燒:豆腐,絞肉S	鮮炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,筍Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	赤肉麵線羹 紅麵線,筍,木耳Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		6	2	2	2	83
4/29	二	白飯	醬爆魚丁 燒:魚丁Q,洋蔥Q,毛豆T	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	豆干海帶絲 炒:豆干絲,海帶絲,芹Q,芝麻	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 大白菜Q,金針菇Q,肉絲S		6	2	2	2	84
4/30	三	茄汁肉醬麵	黑胡椒豬排 燒:豬排S	炸雞塊x2 炸:雞塊Sx2	雲耳鮮蔬 炒:高麗菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	和風蘿蔔湯 白蘿蔔Q,豆腐,柴魚		6	2	2	2	85

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
 ◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」,不適合其過敏體質者食用,請留意。

