



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			季節 蔬菜	湯品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量
1	一	藜麥飯	三杯油腐 油豆腐-煮	栗子白菜 大白菜Q栗子鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	甜椒雙色 甜椒Q茼蒿-炒	滷白干結 白干結紅蘿蔔Q-滷	蜜芋頭 芋頭Q-煮	產銷 履歷 綠豆湯 綠豆	5.8	2.3	2.2	2.5	746
2	二	麥片飯	醬燒豆包 豆包-燒	香拌雜菜 冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮	蕃茄豆腐 豆腐蕃茄Q-煮	金茸菠菜 菠菜履歷金針菇Q-煮	香椿滷肉燥 麵輪香菇Q-滷	有機 蔬菜 白玉羹湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q素羹	5.7	2.4	2	2.5	742
3	三	親職日補假											
4	四	連續假期											
5	五												
8	一	小米飯	花瓜燉什錦 豆干花瓜T豆薯Q-燉	銀芽干絲 豆芽菜Q豆干絲木耳Q紅蘿蔔Q-煮	彩椒花椰 青花菜S甜椒Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煎	麻香菇菇 香菇Q鮑魚菇Q金針菇Q-煮	產銷 履歷 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q素肉絲	5.6	2.5	2.4	2.5	752
9	二	五穀米飯	彩繪烤麩 烤麩紅蘿蔔Q茼蒿毛豆履歷-煮	紹子干丁 碎干丁素絞肉蕃茄Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	枸杞山藥 山藥Q-煮	薑炒木耳 木耳Q-炒	有機 蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q	5.7	2.2	2.2	2.5	732
10	三	糙米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐-煮	紅仁敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮	醬燒素雞 素雞-燒	蜜汁芋薯 芋頭Q地瓜履歷-煮	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒	季節 青菜 香菇蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q香菇Q	5.8	2.3	2.3	2.5	749
11	四	香Q白飯	醬燒豆腸 豆腸甜椒Q-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干片小炒 豆干片木耳Q素肉絲-炒	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-煮	素雞腿 素雞腿-燒	有機 蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.8	2.4	2	2.5	749
12	五	麥片飯	蠔油五香豆干x3 五香豆干-燒	絲瓜粉絲 絲瓜Q紅蘿蔔Q冬粉-煮	芹炒什錦 芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮	腰果玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q腰果毛豆履歷-炒	香滷麵筋 油泡雪蓮子-滷	有機 蔬菜 味噌海芽湯 海帶芽	5.7	2.3	2.2	2.5	739
15	一	燕麥飯	香滷豆干 豆干-炒	針菇冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	三杯雙味 豆薯Q皮絲-煮	玉筍時蔬 山藥Q紫山藥Q玉米筍Q甜椒Q芹菜Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.2	2.4	2.5	737
16	二	藜麥飯	鐵板油腐 油腐鮮菇Q紅蘿蔔Q-燒	可樂餅 可樂餅S-炸	什錦白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	油燜筍 筍T-滷	滷素肚 素肚-滷	有機 蔬菜 鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q	5.5	2.3	2.3	2.7	737
17	三	香Q白飯	五更豆腐煲 豆腐麵腸酸菜T-煮	鮮繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	黑椒炒芽菜 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	牛蒡排 牛蒡排-煎	時蔬小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	季節 青菜 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2.3	2.5	749
18	四	小米飯	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻-燒	菇炒油菜 油菜履歷鮮菇Q-炒	塔香雙薯 芋頭Q地瓜履歷-煮	蔬菜冬粉 冬粉紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮	白玉麵輪 蘿蔔Q麵輪紅蘿蔔Q-燒	有機 蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽	6	2.2	2.2	2.5	753
19	五	胚芽米飯	四喜豆包丁 豆包丁毛豆履歷紅蘿蔔Q茼蒿-煮	高麗凍豆腐 高麗菜Q凍豆腐-煮	糖醋蓮藕 蓮藕Q甜椒Q-煮	醬燒茄子 茄子Q-燒	素瓜仔肉 素絞肉脆瓜T-滷	有機 蔬菜 結頭菜湯 結頭菜Q素香菇頭	5.7	2.4	2.2	2.5	747
22	一	糙米飯	燒嫩油腐 嫩油腐-燒	炸醬干丁 干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	白菜滷 大白菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-燒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲-炒	枸杞麻香薯片 豆薯Q-煮	產銷 履歷 芙蓉濃湯 玉米粒S紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
23	二	藜麥飯	三杯豆腸 豆腸-煮	木耳黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	紅仁青花菜 青花菜S紅蘿蔔Q-炒	酥炸甘藷條 地瓜履歷-炸	炒干片 豆干片素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐	5.7	2.3	2.3	2.7	751
24	三	燕麥飯	鍋燒三味 海帶結筍T豆干紅蘿蔔Q-煮	蔬菜捲 蔬菜捲-炸	樹子苦瓜 苦瓜Q-煮	玉筍敏豆 敏豆履歷玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	鮮菇時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	季節 青菜 金茸冬瓜湯 冬瓜Q金針菇Q	5.5	2.2	2.4	2.7	732
25	四	五穀米飯	滷蘭花干 蘭花干茼蒿紅蘿蔔Q-滷	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	香芹山藥 山藥Q紫山藥Q芹菜Q紅蘿蔔Q-炒	油菜腐皮絲 油菜履歷腐皮絲-炒	有機 蔬菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2.2	2.5	739
26	五	香Q白飯	五香豆干x3 五香豆干x3-燒	薑味南瓜 南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	髮菜燴丸子 素丸髮菜紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮	枸杞絲瓜 絲瓜Q腐竹枸杞-煮	素燒大頭菜 大頭菜Q皮絲-燒	有機 蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.8	2.3	2	2.5	741
29	一	小米飯	家常油腐 油腐紅蘿蔔Q-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	彩椒茼蒿 甜椒Q茼蒿-炒	木耳三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	產銷 履歷 薑絲海結湯 海帶結	5.8	2.2	2.3	2.7	750
30	二	香Q白飯	蜜燒黑干 黑豆干-燒	茄汁燉洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	白玉什錦 白蘿蔔Q素菜紅蘿蔔Q-煮	什炒粉絲 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆筍-煮	香菇素肉燥 香菇Q素絞肉麵輪-滷	有機 蔬菜 和風豆腐湯 豆腐	5.7	2.2	2	2.5	727
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。													
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。													
★三章1Q豆奶日：4/30(二)。													
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣													

營養師 劉容均、黃筱瑄