

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	海鮮類	肉類
4/1	一	白米飯	茄汁豆腸 炒:豆腸,番茄Q,白芝麻	牛蒡燒方干 燒:四分干,牛蒡	蔬菜粉絲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉	豆豉彩椒 炒:彩椒Q,豆豉	五味蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕	履歷蔬菜 海帶結,鴻喜菇Q,薑		5	2	2	2	6
4/2	二	十穀飯	麻油素腰花 煮:素腰花,枸杞	洋芋彩丁 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	小瓜蒟蒻 炒:小黃瓜Q,蒟蒻	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	蒸南瓜 蒸:南瓜Q,南瓜子	有機蔬菜 豆腐,味噌		5	2	2	2	6
4/3(三)親職日補假一天														
4/4~5兒童節、清明節放假														
4/8	一	紅藜飯	烤麩四喜 炒:烤麩,彩椒Q,香菇Q,毛豆T	海結滷豆干 滷:海帶結,豆干	芝麻敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,芝麻	素螞蟻上樹 炒:冬粉,木耳Q,紅蘿蔔Q	白果淮山 燒:山藥Q,白果	履歷蔬菜 紅白蘿蔔Q,秀珍菇Q		5	2	2	2	6
4/9	二	白米飯	三杯豆腐 燒:豆腐,杏鮑菇Q,九層塔	酸菜素肚 炒:素肚,酸菜	高麗炒年糕 煮:高麗菜Q,年糕	大瓜素丸 煮:大瓜Q,紅蘿蔔Q,素丸子	炸時蔬 炸:青椒Q,南瓜Q	有機蔬菜 紅豆T,紫米		5	2	2	2	6
4/10	三	地瓜飯	塔香油豆腐 燒:油豆腐,九層塔	紅燒角螺 燒:豆薯Q,香菇Q,豆皮	彩燴時蔬 炒:小瓜Q,杏鮑菇Q,玉米筍Q,紅蘿蔔Q	茄汁甜不辣 炒:素甜不辣,西芹Q	樹子苦瓜 煮:苦瓜Q,樹子	季節蔬菜 冬瓜Q,小薏仁		5	2	2	2	6
4/11	四	白米飯	醬燒豆包 燒:豆包	花瓜豆干 燒:碎瓜,碎干丁	芽菜三絲 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	腰果鮮菇 炒:鴻喜菇Q,美白菇Q,腰果	蜜燒芋頭 燒:芋頭Q	有機蔬菜 酸菜,脆筍,鴻喜菇Q		5	2	2	2	6
4/12	五	麥片飯	糖醋蘭花干 燒:蘭花干	麻婆豆腐 燒:豆腐,乾香菇	什錦大頭菜 炒:大頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	珍珠彩丁 炒:玉米S,油花生,紅蘿蔔Q,毛豆T	香油地瓜葉 炒:地瓜葉Q	有機蔬菜 馬鈴薯Q,豆皮		5	2	2	2	6
4/15	一	蔬菜炒麵	麻辣板豆腐 燒:板豆腐,玉米筍Q	豆豉干片 炒:豆干,紅蘿蔔Q	鮮菇炒甜豆 炒:甜豆Q,香菇Q	清炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	香酥可樂餅 炸:可樂餅S	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,芹菜Q		5	2	2	2	7
4/16	二	燕麥飯	豆皮蔬菜捲 蒸:豆皮蔬菜捲	香油拌干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q,香菜	彩椒花椰菜 炒:花椰菜S,彩椒Q	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,薑絲	三杯滷味 滷:素米血,玉米筍Q,敏豆T	有機蔬菜 番茄Q,豆腐		5	2	2	2	7
4/17	三	白米飯	蜜汁烤麩 燒:烤麩,白芝麻	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S	醬燒海帶絲 炒:海帶絲,金針菇Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q	手工豆腐丸 蒸:豆腐,三色S,芹菜Q	季節蔬菜 冬瓜糖,山粉圓		5	2	2	2	7
4/18	四	黑芝麻飯	黑胡椒豆腐 煮:豆腐,香菇Q	梅干百頁筍干 炒:百頁,竹筍,梅干菜	白菜滷 燒:白菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	麻油菇菇 炒:杏鮑菇Q,枸杞	辣炒碎脯 炒:碎脯,豆豉	有機蔬菜 豆腐,脆筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	6
4/19	五	白米飯	薑絲麵腸 炒:麵腸,薑絲	打拋干丁 煮:豆干,洋芋Q,番茄Q,九層塔	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	爆炒醃豆 炒:醃豆Q,鴻喜菇Q	蜜汁地瓜 燒:地瓜T,白芝麻	有機蔬菜 冬瓜Q,枸杞		5	2	2	2	6
4/22	一	小米飯	香椿豆包 燒:豆包	五味油豆腐 燒:油豆腐,香菜,辣椒	豆酥高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,豆酥	薑絲木耳 炒:木耳Q,紅蘿蔔Q,薑絲	紅燒麵輪 燒:白蘿蔔Q,麵輪	履歷蔬菜 馬鈴薯Q,玉米粒S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	6
4/23	二	白米飯	塔香鹹酥豆腸 炸:豆腸,九層塔	紅絲敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q	杏鮑菇洋芋 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q	紅燒紫茄 燒:茄子Q	白菜炒寬粉 炒:寬冬粉,大白菜Q	有機蔬菜 乾金針,金針菇Q		5	2	2	2	7
4/24	三	蕎麥飯	百頁杏菇 煮:杏鮑菇Q,百頁豆腐,三色S	川味凍豆腐 燒:凍豆腐,青椒Q	塔香海帶根 燒:海帶,紅蘿蔔Q,九層塔	糯米椒炒菇 炒:甜豆Q,美白菇Q	豆沙包 蒸:65g豆沙包S	季節蔬菜 味噌,高麗菜Q,鮑魚菇Q		5	2	2	2	6
4/25	四	白米飯	五更豆腐旺 煮:豆腐,豆腸,木耳Q,紅蘿蔔Q	客家小炒 炒:豆干片,芹菜Q	清炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q	彩椒山藥 炒:彩椒Q,山藥Q	蔬菜丸子 炸:高麗菜Q,芹菜Q,芝麻	有機蔬菜 綠豆,小薏仁		5	2	2	2	6
4/26	五	糙米飯	栗子蘭花干 滷:蘭花干,栗子	香滷素肚 滷:素肚,香菜	關東煮 煮:白蘿蔔Q,素黑輪	梅干苦瓜 煮:苦瓜Q,梅干菜	枸杞蒸南瓜 蒸:南瓜Q,金針菇Q,枸杞	有機蔬菜 紫菜,鴻喜菇Q,薑		5	2	2	2	6
4/29	一	白米飯	糖醋烤麩 燒:烤麩,白芝麻	寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片	滷小油丁 滷:油豆腐,香菇Q	番茄花椰菜 炒:番茄Q,花椰菜S	炸蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	履歷蔬菜 白蘿蔔Q,當歸片		5	2	2	2	6
4/30	二	紫米飯	茄子豆腐煲 燒:豆腐,茄子Q	雪菜炒豆皮 炒:雪裡紅,豆皮,枸杞	芹香細粉 炒:冬粉,西芹Q,紅蘿蔔Q	黃金佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,玉米S	滷味海帶 滷:海帶切片	有機蔬菜 酸菜,美白菇Q	豆奶	5	2	2	2	6

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射污染食品

☆ 回饋豆奶:4/30(二)

◎ 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。

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

營養師:沈凱瑋、張韻瑩、梁蘊萱