

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全數總量	豆魚蛋奶	蔬菜類	油肉類	熱量
4/1	二	義式白醬麵	滷豬排 滷：豬排S	搖搖雞米花 炸：雞肉T、馬鈴薯Q、海苔粉	蒜香花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶 燕麥粉、粉圓、冬瓜茶磚	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/2	三	4/2(三)親職教育日補假一天										
		4/3(四)-4/6(日)兒童節&清明節連假										
4/7	一	白飯	義式燉豬肉 煮：肉T、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	5.3	2.6	2.3	2.7	7.45
4/8	二	地瓜飯	南洋咖哩雞 燒：雞丁S、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	5.4	2.6	2.7	2.7	7.50
4/9	三	白米飯	家常大排 燒：豬排S	茄汁丸子 燒：海鮮丸Sx1、洋蔥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	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/10	四	紫米飯 (蔬食日)	茄汁素肚 燒：素肚、毛豆Q	滷蛋 魯：蛋Q	清炒扁蒲 炒：扁蒲Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	大瓜丸子湯 大瓜Q、素丸子	5.3	2.6	2.3	2.7	7.45
4/11	五	照燒豚炒飯	黃金炸魚排 炸：魚排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	綠豆小薏仁 綠豆、小薏仁	5.4	2.6	2.3	2.7	7.52
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、地瓜丁	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	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/15	二	白飯	里肌燒肉排 燒：豬排S	蠔油粉絲 炒：冬粉、芹Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	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	5.3	2.6	2.3	2.7	7.45
4/16	三	燕麥飯	眷村瓜仔雞 煮：雞肉S、麻油瓜	蔥花蒸蛋 蒸：蛋Q	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	5.4	2.6	2.1	2.7	7.47
4/17	四	炸醬乾麵	糖醋排骨 燒：肉丁S、排骨S、洋蔥Q、椒Q	豆沙包 蒸：豆沙包S x1	魚羹燴黃瓜 煮：大黃瓜Q、木耳Q、魷魚菜S	有機蔬菜	紅豆雙Q 紅豆T、地瓜圓、芋圓	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/18	五	五穀飯	紅燒魚 燒：魚丁Q、白蘿蔔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	5.3	2.6	2.3	2.7	7.45
4/21	一	白飯	招牌三杯雞 炸：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	紫芋西米露 芋頭Q、紫米、西谷米	5.4	2.7	2.2	2.7	7.57
4/22	二	泰味炒飯	麻婆魚丁 燒：魚丁Q、豆腐、絞肉S	金錢蝦餅 炸：蝦餅S x1	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	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/23	三	黑芝麻飯	滷雞翅 滷：雞翅S	打拋干丁 炒：絞肉S、豆干	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	5.3	2.6	2.3	2.7	7.45
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	5.4	2.5	2.2	2.7	7.42
4/25	五	白飯	南瓜濃湯雞 煮：雞丁S、南瓜Q、毛豆TQ、奶粉	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、菇Q、肉片S	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/28	一	小米飯	肉骨茶排骨 煮：肉丁S、排骨S、馬鈴薯Q	五味肉豆腐 燒：豆腐、絞肉S	鐵板豆芽 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜Q	履歷蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜丁、黑糖	5.3	2.6	2.3	2.5	7.36
4/29	二	茄汁肉醬麵	蔥燒雞排 燒：雞排S	清炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q、菇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	5.4	2.6	2.3	2.6	7.48
4/30	三	白飯	醬爆魚丁 燒：魚丁Q、洋蔥Q、毛豆T	炸雞塊 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	5.4	2.6	2.2	2.8	7.54

★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。

☆ 回饋豆奶:4/29(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

建德