

日期	星期	主食	主菜	美味副菜				蔬菜	湯品	附餐	全餐總價	豆漿	牛奶	雞蛋	油豆腐	熱量
4/1	二	義式白醬麵	BBQ豆包 燒:豆包,甜椒Q	花生烤麩 燒:烤麩,水煮花生,乾香菇	米血關東煮 煮:白蘿蔔Q,玉米Q,紫米糕	翡翠海芽 炒:乾海芽,小瓜Q,紅蘿蔔Q	雙色山藥 燒:山藥Q	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶 燕麥粒,粉圓,冬瓜茶磚	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5		
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	番茄蘭花干 燒:蘭花干,番茄Q	炒白干絲 炒:白干絲,紅蘿蔔Q,芹Q	季豆玉米筍 炒:敏豆Q,玉米筍Q	紅油爛桂筍 燒:桂竹筍	甜蒸南瓜 蒸:南瓜Q	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q,菇Q,枸杞	5.4	2.6	2.3	2.7	7.5		
4/8	二	地瓜飯	大溪黑豆干 滷:黑豆干	南洋咖哩 燒:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q	彩椒腐竹 炒:腐竹,彩椒Q	腰果玉米 炒:玉米Q,毛豆Q,腰果片	有機蔬菜	香菇豆薯湯 豆薯Q,香菇Q	5.4	2.6	2.7	2.7	7.5		
4/9	三	白飯	椒鹽魚排 炸:素白帶魚	小瓜素雞片 炒:素雞片,小瓜Q	脆炒豆芽菜 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,芹Q	和風大根圈 滷:白蘿蔔Q	甘露牛蒡絲 蒸:芝麻牛蒡絲	季節蔬菜	昆布湯 油豆腐,海帶	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5		
4/10	四	紫米飯	茄汁素肚 燒:素肚,毛豆Q	古早味素燥 滷:豆干T,碎瓜	清炒扁蒲 炒:扁蒲Q,紅蘿蔔Q	三杯苦瓜 燒:苦瓜Q,九層塔	銀杏雙耳 炒:木耳Q,乾銀耳,白果	有機蔬菜	大瓜丸子湯 大瓜Q,素丸子	5.4	2.6	2.7	2.7	7.5		
4/11	五	照燒炒飯	紅燒豆腐 燒:豆腐,白蘿蔔Q	炒甜不辣 炒:素甜條,芹Q	芝麻海帶絲 燒:海帶絲,紅蘿蔔Q,芹Q,芝麻	麻婆香茄 燒:茄子Q,素肉	黃金蔬菜餅 炸:高麗菜Q,地瓜T	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	5.4	2.6	2.7	2.7	7.5		
4/14	一	麥片飯	沙茶豆腸 滷:豆腸,毛豆Q	韓式年糕 煮:年糕,素泡菜	鮮菇炒瓜 炒:小黃瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	皮絲青江菜 炒:青江菜T,豆皮	珍珠腰果 炒:豆薯Q,三色豆S,腰果	履歷蔬菜	酸菜竹筍湯 筍,酸菜	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5		
4/15	二	白飯	香酥雲菜捲 炸:豆皮蔬菜捲	蠔油粉絲 炒:冬粉,芹Q,紅蘿蔔Q	燒白菜 煮:白菜Q,木耳Q,乾香菇	針菇燴絲瓜 煮:絲瓜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	醬燒珍珠瓜 燒:珍珠瓜	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 番茄Q,高麗菜Q	5.4	2.6	2.7	2.7	7.5		
4/16	三	燕麥飯	客家燒豆腐 燒:豆腐	豆沙包 蒸:豆沙包S x1	紅絲脆薯 炒:豆薯Q,紅蘿蔔Q	炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q	蜜汁芋頭 蒸:芋頭Q,芝麻	季節蔬菜	四神湯 山藥Q,雪蓮子,薏仁,菇Q	5.4	2.6	2.7	2.7	7.4		
4/17	四	炸醬乾麵	薑燒凍豆腐 煮:凍豆腐,菇Q,芝麻	糖醋麵腸 燒:麵腸,毛豆Q	木耳黃瓜 煮:大黃瓜Q,木耳Q	炸地瓜條 炸:地瓜Q	蔭豉菜脯 炒:菜脯,豆豉	有機蔬菜	紅豆雙Q 紅豆T,地瓜圓,芋圓	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5		
4/18	五	五穀飯	宮保黑干 炒:黑豆干,油花生	咖哩百頁 燒:百頁豆腐,洋芋Q	脆炒時蔬 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	黑胡椒櫛瓜 炒:櫛瓜Q,彩椒Q	紅燒麵輪 燒:麵輪,木耳Q,筍	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,菇Q	5.4	2.6	2.7	2.7	7.5		
4/21	一	白飯	三杯四分干 燒:四分干,九層塔	炒脆筍 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	花椰炒蝦仁 炒:花椰菜Q,茼蒿	炸牛蒡丸 炸:牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	枸杞雪裡紅 燒:雪裡紅,枸杞	履歷蔬菜	紫芋西米露 芋頭Q,紫米,西谷米	6.7	2.7	2.2	2.7	8.4		
4/22	二	泰味炒飯	梅干腐竹 燒:腐竹,白蘿蔔Q,梅乾菜	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,小油泡,水煮花生	鮮菇蒲瓜 炒:蒲瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	麻婆寬粉 燒:寬冬粉,素肉,芹Q	炒地瓜葉 炒:地瓜葉T	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5		
4/23	三	黑芝麻飯	海苔素排 燒:海苔素排	香油干絲 炒:白干絲,小瓜Q	清炒敏豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q	蠔油茄子 燒:茄子Q	醬燜筍干 燒:筍干	季節蔬菜	香菇黃瓜湯 青木瓜Q,香菇Q	5.4	2.6	2.3	2.7	7.5		
4/24	四	麥片飯	茄汁豆包 燒:豆包,番茄Q	白醬洋芋 煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q	炸蘿蔔糕 炸:蘿蔔糕	薑絲萵苣 炒:萵苣Q	塔香杏鮑菇 燒:杏鮑菇Q,九層塔	有機蔬菜	結菜玉米湯 結頭菜Q,玉米Q	5.5	2.5	2.7	2.7	7.4		
4/25	五	白飯	蜜燒素肚 燒:素肚,芝麻	西芹炒豆干 炒:豆干,西芹Q	炒花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	義式烤南瓜 烤:南瓜Q,椒Q	滷海帶捲 滷:海帶捲	有機蔬菜	什錦番茄湯 番茄Q,高麗菜Q,菇Q	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5		
4/28	一	小米飯	椒鹽炸豆腐 炸:豆腐	紅燒苦瓜 燒:苦瓜Q	鐵板豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q	白果山藥 燒:山藥Q,白果	辣炒菜脯 炒:菜脯	履歷蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜T,黑糖	5.4	2.6	2.3	2.5	7.4		
4/29	二	茄汁義麵	栗子燒烤麩 燒:烤麩,木耳Q,栗子	番茄花椰 炒:花椰菜Q,番茄Q	芹菜豆干絲 炒:豆干絲,紅蘿蔔Q,芹Q	大瓜封 蒸:大瓜Q,豆腐,乾香菇	塔香海根 燒:海帶根,九層塔	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 大白菜Q,金針菇Q	豆奶	5.5	2.6	2.3	2.6	7.5	
4/30	三	白飯	黑胡椒豆腸 燒:豆腸,馬鈴薯Q	素鍋貼 炸:素鍋貼x1	雲耳鮮蔬 炒:高麗菜Q,木耳Q	枸杞絲瓜 燒:絲瓜Q,枸杞	彩椒腰果 炒:彩椒Q,腰果片	季節蔬菜	和風蘿蔔湯 白蘿蔔Q,豆腐	5.5	2.6	2.8	2.8	7.6		

★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：沈凱琄、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩

建德