

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4 / 6	四	白飯 蔬食日	日式蒸蛋 蒸:蛋Q.柴魚片.青蔥	五更豆腐旺 燒:豆腸.豆腐.素肚.木耳Q.紅蘿蔔Q	香菇白菜 炒:香菇Q.大白菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜 筍.蛋Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.豆腐	酸辣湯		5.2	2.4	2.2	2.4	707
4 / 7	五	洋蔥蛋炒飯	鹹酥雞丁 炸:雞丁S.胡椒鹽	香濃咖哩豬 煮:洋蔥Q.洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T.豬肉S	韭香芽菜 炒:芽菜Q.韭菜Q.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q.肉片S		5.2	2.5	2.1	2.4	712
4 / 10	一	燕麥飯	甜薯燉肉 燉:地瓜Q.豬肉S	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q	八寶肉醬 煮:豆干.絞肉S.玉米S.毛豆T.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q.枸杞.小薏仁		5.3	2.3	2.2	2.3	702
4 / 11	二	白飯	砂鍋魚丁 滷:白菜Q.水鯊S.豆皮	沙沙肉醬 炒:洋蔥Q.豬肉S.番茄Q	什錦海鮮排 炸:海鮮排S	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.蛋Q		5.2	2.3	2.1	2.4	697
4 / 12	三	白飯	蔥燒雞翅 滷:雞翅S.蔥	和風佃煮 煮:白蘿蔔Q.茼蒿.豆皮.玉米S	芝麻季豆 炒:敏豆T.芝麻	季節蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖.山粉圓		5.2	2.3	2.2	2.2	691
4 / 13	四	小薏仁飯	蠔油肉片 燒:小瓜Q.紅蘿蔔Q.肉片S	梅乾油豆腐 燒:油豆腐.梅乾菜	紅絲花椰 炒:花椰菜S.紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋Q.金針菇Q		5.2	2.4	2.1	2.2	696
4 / 14	五	白飯	糖醋雞丁 燒:洋蔥Q.彩椒Q.雞肉S	白菜肉丸子 煮:白菜Q.豬肉丸S.紅蘿蔔Q	熱炒海根 炒:海帶.金針菇Q.薑絲	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍.肉片S		5.3	2.5	2.2	2.3	717
4 / 17	一	白飯	紅燒燉肉 燉:紅.白蘿蔔Q.豬肉S.豬腳S	番茄燴蛋 燴:番茄Q.蛋Q.豆腐	蒜香高麗 炒:高麗Q.蒜.紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q.雞肉S		5.2	2.4	2.2	2.2	698
4 / 18	二	小米飯	酥炸魚塊X3 炸:虱目魚Q	瓜仔肉醬 滷:醬瓜.絞肉S.白蘿蔔Q	蛋花福州丸 煮:蛋Q.福州丸S.三色豆S	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.小魚乾		5.2	2.4	2.1	2.4	705
4 / 19	三	肉醬螺旋麵	粉嫩雞腿 滷:雞腿S	蒸肉包 蒸:肉包S	蝦香蒲瓜 炒:蒲瓜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q.豆皮	季節蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁		5.1	2.5	2.1	2.2	696
4 / 20	四	白飯	黑胡椒鮮嫩肉排 滷:豬排S.三色豆S	什錦粉絲 炒:高麗Q.絞肉S.冬粉.紅蘿蔔Q	玉米肉蓉 炒:玉米S.刈薯Q.絞肉S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶.肉絲S		5.2	2.4	2.2	2.1	694
4 / 21	五	蕎麥飯	咖哩雞丁 煮:雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T	蜜汁豆干*2 燒:豆干.芝麻	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q.豬肉S.彩椒Q	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線.筍.紅蘿蔔Q.木耳Q.肉絲S		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4 / 24	一	地瓜飯	泰式檸檬魚丁 燒:豆芽Q.紅蘿蔔Q.水鯊S.香菜	香雞堡 炸:雞堡S	餘香豆腐 煮:豆腐.絞肉S.蔥	履歷蔬菜	藥膳蘿蔔湯 白蘿蔔Q.排骨丁S.當歸		5.2	2.4	2.1	2.4	705
4 / 25	二	白飯	巴比Q燒肉片 燉:豬肉S.洋蔥Q.白芝麻	絲瓜滑金菇 炒:絲瓜Q.金針菇Q.枸杞	紅蘿蔔炒蛋 炒:紅蘿蔔Q.蛋Q.洋蔥Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.肉片S	豆奶	5.2	2.4	2.3	2.2	701
4 / 26	三	白飯	卡拉雞排 炸:雞肉S	滷味天婦羅 滷:天婦羅Q.西芹Q	筍片什錦 煮:筍片.香菇Q.豬肉S.紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紅豆QQ 紅豆T.QQ		5.3	2.3	2.1	2.4	704
4 / 27	四	紫米飯	筍乾燉豬腳 燉:筍乾.豬肉S.豬腳S	彩椒花椰菜 炒:彩椒Q.花椰菜S.肉絲S	海結燒麵輪 燒:海結.麵輪	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 金針菇Q.蛋Q.番茄Q.豆腐		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4 / 28	五	白飯	塔香三杯雞 燒:雞肉S.米血丁S.九層塔	櫻花蝦高麗 炒:櫻花蝦.高麗Q	枸杞冬瓜 煮:冬瓜Q.絞肉S	有機蔬菜	韓式海帶湯 黃豆芽Q.海帶芽.肉絲S		5.2	2.3	2.3	2.3	698

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
營養師: 沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 4/25(二)供應豆奶