



日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	雞	全蛋	豆	蔬	油	脂	量
04 / 26	五	香Q白飯	黃金脆皮雞排 炸：雞排S	白菜滑肉片 煮：白菜Q,豬肉片S	干丁肉燥 煮：豆干,絞肉S	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑,冬瓜	5.3	2.5	1.6	2.5			711
29	一	香Q白飯	沙茶炒肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	海帶燒油腐 燒：海帶,油豆腐	馬鈴薯炒蛋 炒：馬鈴薯Q,蛋Q	吉園圃蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉	5.3	2.5	1.5	2.6			713
30	二	十穀米飯	三杯杏菇雞 燒：杏鮑菇Q,雞肉S	柳葉魚X1 炸：柳葉魚	鮮蔬麵疙瘩 煮：高麗菜Q,香菇Q,麵疙瘩	有機蔬菜	香筍肉片湯 筍,豬肉片	5.2	2.6	1.6	2.6			716
05 / 02	四	白飯	燒烤雞腿排 烤：雞排S	芋香蒸肉 蒸：芋頭Q,絞肉S	蒜香季豆 炒：蒜,長豆,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	5.3	2.5	1.7	2.6			718
3	五	地瓜飯	蒜香番茄燉肉 燉：番茄Q,豬肉S,蒜	古早味白菜滷 燒：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	鮮菇花椰菜 炒：秀珍菇Q,花椰菜	有機蔬菜	雞蓉蔬菜羹湯 雞肉,豆腐,紅蘿蔔,金耳菇	5.4	2.4	1.8	2.5			716
6	一	白飯	椒鹽鹹酥魚丁 炸：魚丁S	茄子豆腐煲 燒：茄子Q,絞肉S,豆腐	開陽蒲瓜 煮：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,蝦米	吉園圃蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海帶芽	5.3	2.5	1.6	2.6			716
7	二	洋菇青醬麵 蔬食日	腰果杏鮑菇 燒：腰果,杏鮑菇Q,洋芋Q	黑糖饅頭 蒸：黑糖饅頭	鮮菇莧菜 煮：鮮菇Q,莧菜Q	有機蔬菜	麥芽甜米露 麥芽,小薏仁,西谷米	5.4	2.5	1.4	2.6			718
9	四	玉米飯	傳香控臄肉 燒：豬肉S,筍Q	番茄香蔥蛋 炒：番茄Q,蛋Q,蔥	什錦雜菜 炒：豆芽Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,韭菜	有機蔬菜	竹筍燉雞湯 竹筍,雞肉	5.3	2.4	1.8	2.6			713
10	五	紅藜飯	親子雞肉丼 燒：洋蔥Q,雞肉S	客家小炒 炒：豆干,芹Q,紅蘿蔔Q	絲瓜粉絲煲 燒：絲瓜Q,粉絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋	5.4	2.4	1.6	2.5			711
13	一	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q,排骨S	起司歐姆蛋 炒：起司,玉米,蛋	香筍赤肉 炒：筍Q,豬肉S	吉園圃蔬菜	蔬菜豆腐湯 時蔬,豆腐	5.3	2.5	1.5	2.6			713
14	二	小米飯	卡啦雞腿 炸：雞腿S	咖哩洋芋 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,青豆	蛋酥高麗 炒：蛋Q,高麗菜Q	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結,豬肉片	5.3	2.5	1.7	2.5			714
16	四	燕麥飯	黑胡椒鮮豬排 燒：豬排S	洋蔥炒雞柳 炒：洋蔥Q,雞肉柳S	酸菜筍茸 炒：酸菜,筍茸	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	5.4	2.4	1.6	2.5			711
17	五	黑芝麻飯	唐揚雞米花 炒：雞米花,西芹Q	炸醬干丁肉燥 燒：豆干,絞肉S	花生白菜滷 滷：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,花生	有機蔬菜	大瓜肉片湯 大瓜,豬肉片	5.3	2.5	1.8	2.5			716
20	一	小薏仁飯	泰式打拋雞 燒：番茄Q,雞肉S,九層塔	雞塊X2 炸：雞塊	南瓜豆腐煲 燒：南瓜Q,絞肉S,豆腐	吉園圃蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔	5.4	2.4	1.6	2.6			715
21	二	香蔥肉燥炒飯	蔥燒豬排 燒：蔥,豬排S	爆漿小餐包 烤：餐包	彩蔬花椰菜 炒：彩椒Q,花椰菜S	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片	5.3	2.5	1.8	2.4			712
23	四	十穀米飯	塔香三杯雞 炒：雞肉S,九層塔	五味醬燒油腐 燒：油豆腐,五味醬	金沙香筍 炒：筍Q,鹹蛋	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆湯	5.2	2.6	1.5	2.6			714
24	五	白飯	鐵板炒豬柳 炒：洋蔥Q,豬肉柳S	香蔥蒸蛋 蒸：蛋Q,蔥	鮮菇高麗 炒：香菇Q,高麗菜Q	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹,蘿蔔	5.3	2.5	1.6	2.5			711
27	一	芋頭地瓜飯	咖哩燒雞排 燒：洋蔥Q,雞排S	三杯杏菇豆干 炒：杏鮑菇Q,豆干	金耳絲瓜蛋 炒：金耳菇Q,絲瓜Q,蛋Q	吉園圃蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,豬肉片	5.3	2.5	1.6	2.6			716
28	二	蕎麥飯	蒙古烤肉片 炒：洋蔥Q,豆芽菜Q,豬肉片S	肉燥海茸 燒：海茸,絞肉S	什錦蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	肉羹湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,豬肉絲	5.2	2.5	1.7	2.6			711
30	四	白飯	白醬魚丁 煮：洋蔥Q,魚丁S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S	海苔花枝丸 炸：花枝丸,海苔粉	有機蔬菜	地瓜包心圓 地瓜,包心粉圓	5.3	2.5	1.6	2.5			711
31	五	紫米飯	馬鈴薯燉雞 燉：馬鈴薯Q,雞肉S	糖醋油腐 燒：油豆腐	鮮菇白菜滷 燒：香菇Q,白菜Q	有機蔬菜	酸辣湯 紅蘿蔔,木耳,筍,豆腐	5.4	2.4	1.7	2.5			713

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code *日期前方有★代表當週要申請四車一Q* *菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用*
營養師：暨湘云(009296字號)

