

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀雜糧 份量	豆魚蛋肉 份量	蔬菜 份量	油脂 份量	水果 份量	熱量 大卡
4/6	四	白飯	懷舊鐵路豬排 豬排/燒	茄汁燴蛋 番茄+雞蛋/煮	有機蔬菜	金菇紫菜湯 金針菇+紫菜/煮	水果	2 - 5	1 - 8	0 - 4	1 - 4	1 - 1	3 9 3
4/7	五	小米飯	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	玉米肉茸 玉米粒+絞肉/炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨/煮	水果	2 - 6	1 - 9	0 - 3	1 - 3	1 - 1	3 9 8
4/10	一	燕麥飯	無錫排骨 豬肉/燒	紅燒豆腐 豆腐+絞肉/煮	產銷履歷	筍片雞湯 筍片+雞肉/煮	水果	2 - 5	1 - 8	0 - 2	1 - 2	1 - 1	3 8 4
4/11	二	火腿蛋炒飯	糖醋魚丁 鯊魚+洋蔥/煮	什錦寬粉煲 高麗菜+寬粉+絞肉/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐/煮	水果	2 - 6	1 - 8	0 - 3	1 - 3	1 - 1	3 9 5 - 5
4/12	三	白飯	卡滋脆皮雞排 雞排/炸	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+貢丸/煮	季節蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+肉絲/煮	水果	2 - 7	1 - 2	0 - 7	1 - 3	1 - 1	4 1 5
4/13	四	白飯	肉香干片 豆干片+肉絲/炒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋/煮	水果	2 - 6	1 - 1	0 - 8	1 - 3	1 - 1	4 0 3
4/14	五	五穀飯	銅盤烤肉片 豬肉+洋蔥/炒	塔香海茸 海茸/炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+筍絲+胡蘿蔔/煮	水果	2 - 7	1 - 9	0 - 2	1 - 2	1 - 1	4 0 0 - 5
4/17	一	麥片飯	吮指翅小腿x2 翅小腿x2/燒	蝦香高麗 高麗菜+胡蘿蔔+蝦皮/炒	產銷履歷	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉片/煮	水果	2 - 8	1 - 1	0 - 3	1 - 3	1 - 1	4 1 7
4/18	二	白飯	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	蘿蔔燴海結 白蘿蔔+海帶結+胡蘿蔔/煮	有機蔬菜	什錦豆腐羹湯 豆腐+木耳+胡蘿蔔/煮	水果	2 - 6	1 - 2	0 - 8	1 - 4	1 - 1	4 1 5
4/19	三	白飯	碳烤檸檬雞翅 雞翅/烤	黃金地瓜條 地瓜/炸	季節蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜+肉絲/煮	水果	2 - 7	1 - 9	0 - 3	1 - 3	1 - 1	4 0 5
4/20	四	白飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜	海芽吻魚湯 海帶芽+吻仔魚/煮	水果	2 - 8	1 - 1	0 - 7	1 - 4	1 - 1	4 1 9
4/21	五	糙米飯	古早味豬排 豬排/滷	芋香白菜 大白菜+芋頭+金針菇/煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	水果	2 - 7	1 - 1	0 - 9	1 - 3	1 - 1	4 1 2 - 5
4/24	一	薏仁飯	羅勒三杯雞 雞肉+米血糕/煮	滷味燙 百頁豆腐+高麗菜+豆干丁/煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	水果	2 - 8	1 - 2	0 - 8	1 - 3	1 - 1	2 4 - 5
4/25	二	揚州炒飯	蒙古炒肉片 豬肉+洋蔥/炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋/蒸	有機蔬菜	貴族濃湯 玉米粒+雞蛋+火腿丁/煮	水果	2 - 6	1 - 9	0 - 4	1 - 4	1 - 1	4 0 2 - 5
4/26	三	白飯	夜市鹹酥雞 雞肉/炸	肉香冬瓜 冬瓜+絞肉+胡蘿蔔/煮	季節蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	水果	2 - 7	1 - 2	0 - 3	1 - 3	1 - 1	4 2 0
4/27	四	白飯	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	蔥燒黑輪 黑輪+洋蔥/煮	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+柴魚片/煮	水果	2 - 8	1 - 1	0 - 8	1 - 3	1 - 1	4 1 7
4/28	五	小米飯	五香雞翅 雞翅/滷	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜+肉片/煮	水果	2 - 6	1 - 2	0 - 9	1 - 3	1 - 1	4 1 3

※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

★注意:甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用

營養師：余欣儒、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣