

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆類 蛋肉	蔬菜	海鮮 蛋類 種子	熱量
4/1	五	胚芽飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蔬燒甜不辣 甜不辣蔬菜<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/6	三	白飯	滷雞腿x1 雞腿<燴>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	玉米毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/7	四 蔬食	五穀飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜菇<炒>	綠蔬	薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋薑	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/8	五	青醬 義大利麵	炸豬排x1 豬排<炸>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	芝麻四季豆 芝麻四季豆<炒>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/11	一	燕麥飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	豆芽三絲 豆芽蔬菜<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/12	二	麥片飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	絞肉豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	味噌蛋花湯 雞蛋蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
4/13	三	白飯	蔥爆肉片 豬肉非基改豆干蔬菜<燴>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	塔香海茸 海茸九層塔<煮>	綠蔬	竹筍湯 竹筍		4.2	2.3	2.2	2.3	625
4/14	四	古早味 炸醬麵	烏魚排x1 烏魚排<燒>	麥克雞塊x2 雞塊<炸>	蒜香花椰菜 蒜蔬菜綠花椰菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
4/15	五	芝麻飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	滷肉 非基改豆干丁豬肉<燴>	黃瓜木耳 黃瓜木耳<煮>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/18	一	雜糧飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	絲瓜蔬炒 絲瓜蔬菜<炒>	綠蔬	冬瓜湯 冬瓜排骨	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/19	二 蔬食	茄汁 義大利麵	洋芋炒蛋 洋芋雞蛋<炒>	客家小炒 芹菜非基改豆干<炒>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/20	三	白飯	烤豬肉條x3 豬肉<烤>	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆乾<燒>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.3	2.3	2.2	2.3	632
4/21	四	薏仁飯	炸雞排x1 雞排<炸>	京醬肉絲 蔬菜豬肉<炒>	蔬炒白花 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/22	五	胚芽飯	蒜味魚丁 鯧魚蔬菜<煮>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	綠蔬	蔬菜肉絲湯 蔬菜豬肉		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/25	一	香菇油飯	炸雞腿x1 雞腿<炸>	茶香滷蛋x1 雞蛋<燴>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/26	二	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	豆薯玉米 豆薯玉米蔬菜<煮>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/27	三	白飯	滷雞排x1 雞排<燴>	蔬炒干絲 非基改豆干絲蔬菜<炒>	芝麻海帶結 海帶結<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/28	四	紫米飯	三杯雞 雞胸塊杏鮑菇<燒>	蔬菜蒸蛋 蔬菜雞蛋<蒸>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/29	五	紅藜飯	黑胡椒豬排x1 豬排<燒>	五香豆包x1 非基改豆包<燴>	竹筍麵輪 竹筍蔬菜麵輪<煮>	綠蔬	玉米段湯 玉米段		4.2	2.1	2.4	2.3	615

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉類	蔬 菜	油脂 種子	熱量
4/1	五	胚芽飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄非基改豆腐<燉>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	綠蔬 洋芋蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/6	三	白飯	滷四角油腐 非基改油豆腐<滷>	玉米素雞丁 非基改玉米素雞<煮>	薑絲秋葵 薑秋葵<煮>	綠蔬 非基改豆腐蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/7	四	五穀飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 海帶芽薑	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/8	五	小米飯	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇豆干<滷>	小瓜素雞 小黃瓜非基改素雞<炒>	綠蔬 蔬菜非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/11	一	燕麥飯	蘿蔔糕 蘿蔔糕<蒸>	糖醋豆腸 非基改豆腸<燒>	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	綠蔬 洋羊肉骨茶包	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/12	二	麥片飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭非基改豆腐<煮>	香菇竹筍 香菇竹筍<煮>	綠蔬 雞蛋蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
4/13	三	白飯	蜜糖四分干 非基改四分干<煮>	脆炒蒲瓜 蒲瓜蔬菜<炒>	蘿蔔麵輪 蘿蔔非基改麵輪<滷>	綠蔬 竹筍		4.2	2.3	2.2	2.3	625
4/14	四	糙米飯	山藥捲 山藥捲<炸>	瓜子肉燥 花瓜素肉非基改干丁<滷>	芹菜豆干絲 芹菜非基改干絲<煮>	綠蔬 蔬菜	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
4/15	五	芝麻飯	咖哩素雞丁 洋芋非基改素雞<燉>	雙菇燒豆包 菇非基改豆包<燒>	海結花生 海帶結花生<煮>	綠蔬 洋薏仁蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/18	一	雜糧飯	大根蘿蔔滷 蘿蔔<滷>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	糖醋烤麩 非基改烤麩<燒>	綠蔬 冬瓜排骨	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/19	二	燕麥飯	芋頭素雞丁 芋頭非基改素雞<燉>	樹子苦瓜炒 苦瓜樹子<炒>	塔香海茸 九層塔海茸<燒>	綠蔬 玉米	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/20	三	白飯	什錦滷素肚 素肚<滷>	紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔非基改豆皮絲<煮>	炸蔬菜丸 蔬菜丸<炸>	綠蔬 蔬菜		4.3	2.3	2.2	2.3	632
4/21	四	薏仁飯	椒鹽素腸 非基改素麵腸<燒>	大瓜燴蝦仁 大黃瓜素蝦仁<炒>	鳳梨炒木耳 鳳梨木耳<煮>	綠蔬 南瓜洋芋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/22	五	胚芽飯	蘿蔔滷香菇 蘿蔔香菇<滷>	酸絲金針菇 金針菇酸菜蔬菜<煮>	泡菜年糕 泡菜年糕<蒸>	綠蔬 杏鮑菇		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/25	一	小米飯	五香豆包 非基改豆包<滷>	塔香海根 海帶根九層塔<煮>	洋芋三絲 洋芋紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/26	二	糙米飯	梅干苦瓜 梅干苦瓜<煮>	芹香干絲 芹菜非基改干絲<煮>	黑胡椒玉米 非基改玉米蔬菜<煮>	綠蔬 紫菜薑	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/27	三	白飯	三角油腐 非基改油豆腐<滷>	香菇瓠瓜 香菇瓠瓜<煮>	筍干朴菜 筍干朴菜<煮>	綠蔬 香菇榨菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/28	四	紫米飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	羅勒茄子 羅勒茄子<煮>	綠蔬 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/29	五	紅藜飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	大瓜三鮮 大黃瓜紅蘿蔔木耳<煮>	綠蔬 蕃茄豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615