



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
1	三	海苔飯	★呷滋豬排 豬排S-炸	★洋釀雙拼 甜不辣Q年糕-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔履歷-煮	季節青菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	6	2.3	2	2.8	769
2	四	~親職日補假~									
3	五	~兒童節、清明節連假~									
6	一	~兒童節、清明節連假~									
7	二	香Q白飯	★黑椒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	雞米花 雞米花S-炸	鮮炒扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.8	2.4	2	2.8	762
8	三	糙米飯	醬滷雞腿 雞腿S-滷	★滷香世家 豆干肉片S酸菜T-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 ★玉米蛋花湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.6	747
9	四	胚芽飯	薑汁味噌肉片 肉片S洋蔥Q-煮	柴香蘿蔔煮 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷肉片S鮮菇Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q絞肉S-炒	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針T木耳Q肉絲S	5.8	2.4	2	2.5	749
10	五	滷肉飯	春川炒雞 雞丁S大白菜Q年糕-煮	★香香滷蛋 雞蛋Q-煮	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.6	2.5	2	2.7	751
13	一	小米飯	★香酥魚排 魚排Q-炸	★麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	炒藻唇片 藻唇片紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.6	2.4	2	2.8	748
14	二	麥片飯	銀蘿燒肉 肉丁S蘿Q紅蘿蔔履歷-煮	★金黃炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷-炒	紅絲敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 刺瓜雞丁湯 大黃瓜Q雞丁S	5.7	2.5	2	2.7	758
15	三	香鬆飯	可樂雞翅 雞翅S-煮	★鐵板油腐 油腐絞肉S三色豆S-煮	宜蘭西魯肉 大白菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-煮	季節青菜 ★和風海芽湯 海帶芽小魚乾	5.5	2.4	2	2.6	732
16	四	糙米飯	蔥爆肉片 肉片S洋蔥Q-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S紅蘿蔔履歷-煮	木耳佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 薑味時瓜湯 冬瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.5	728
17	五	蔬食日 胚芽飯	★麻香什錦 凍豆腐豆管-煮	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	★蛋香堅果時蔬 雞蛋Q高麗菜Q杏仁果-炒	有機蔬菜 薏仁排骨湯 馬鈴薯Q薏仁排骨S	5.6	2.5	2	2.5	742
20	一	香Q白飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	★醬煮什錦 黑豆干素肚-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 雙色蘿蔔湯 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷排骨S	5.8	2.4	2	2.5	749
21	二	燕麥飯	★豆瓣魚 魚丁Q豆腐-燒	★茄汁炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q番茄Q-炒	塔香寬粉 寬粉絞肉S-炒	有機蔬菜 日式時蔬湯 高麗菜Q紅蘿蔔履歷	5.7	2.5	2	2.5	749
22	三	★白醬義大利麵	鹽燒翅小腿x2 翅小腿S-燒	時蔬肉絲 豆芽菜Q肉絲S紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★芝麻包 芝麻包S-蒸	季節青菜 榨菜肉絲湯 榨菜T肉絲S	5.5	2.5	2	2.6	740
23	四	糙米飯	泡菜肉片 肉片S大白菜Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	有機蔬菜 ★紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.7	2.5	2	2.8	763
24	五	什穀飯	五香雞腿 雞腿S-滷	鍋燒海結 海帶結筍T紅蘿蔔履歷-煮	紅仁時瓜 大黃瓜Q紅蘿蔔履歷肉絲S-炒	有機蔬菜 ★芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.6	2.4	2	2.5	735
27	一	麥片飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	★干片小炒 干片紅蘿蔔履歷木耳Q-炒	★白醬洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔履歷通心粉-煮	產銷履歷 冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	5.9	2.5	2	2.5	763
28	二	胚芽飯	★三杯魚 魚丁Q油麻-燒	★蒸蛋 雞蛋Q-蒸	★開陽扁蒲 扁蒲Q紅蘿蔔履歷蝦米木耳Q-炒	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.8	2.4	2	2.6	753
29	三	糙米飯	BBQ豬排 豬排S-滷	★腰果玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔履歷絞肉S腰果-煮	蒜炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 ★味噌豆腐湯 豆腐	5.8	2.5	2	2.6	761
30	四	★茄汁義大利麵	蒜香雞腿 雞腿S-滷	★豆沙包 豆沙包S-蒸	★關東煮 蘿蔔Q黑輪Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 青木瓜湯 青木瓜Q肉絲S	5.6	2.5	2	2.5	742

*本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、謝依寬

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 *三章1Q豆奶日：4/15(三)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

※過敏源資訊：本菜單含「蛋類、麩質穀物及其製品、大豆製品、魚類及其製品、甲殼類及其製品、乳製品」，菜名以★標示含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單。