



營養師：巫佳珉

日期	主 食	主 菜	副 菜			青 菜	湯	其他	全蛋 每盤 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	雞塊 (份)	油麵 (份)	熱食 (件卡)
4/1	主廚炒飯 白米,豬肉	鹹酥雞 雞丁/炸	蠔油蘿蔔糕 菜脯,蘿蔔糕,絞肉/燒	鮮菇高麗 菇,高麗菜/炒	醬燒海根 海帶根/燒	季節 時蔬	綠豆芋圓		6.6	2.6	2.2	2.7	###
							綠豆,芋圓						
4/2	薏仁飯 薏仁,白米	壽喜燒肉 白蘿蔔,豬肉/燒	番茄炒蛋 番茄,雞蛋,豆腐/炒	椒鹽時蔬 地瓜/烤	塔香茄子 茄子,九層塔/燒	有機 蔬菜	玉米濃湯		6.5	2.7	2.1	2.5	###
							玉米粒,紅蘿蔔						
4/3	兒童節補假												
4/6	清明節補假												
4/7	香Q白飯 白米	普羅旺斯燉肉 馬鈴薯,紅蘿蔔,豬肉/燒	火腿炒蛋 火腿,雞蛋/炒	蘿蔔海結 白蘿蔔,海帶結/滷	客家酸菜 酸菜/炒	有機 蔬菜	四神湯		6.5	2.5	2.2	2.5	###
							薏仁,排骨						
4/8	大廚炒麵 麵條,豬肉	香滷雞翅 雞翅/滷	照燒黑豆干 黑豆干,杏鮑菇/燒	佛跳牆 大白菜,紅蘿蔔,木耳/燒	金瓜燒 南瓜/燒	季節 時蔬	芋香西米露		6.6	2.6	2.3	2.6	###
							芋頭,西谷米						
4/9	糙米飯 糙米,白米	黑椒肉柳 洋蔥,肉柳/炒	泡菜年糕 泡菜,高麗菜,年糕/燒	木耳花椰 花椰菜,木耳/炒	★拌白干絲 干絲,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸辣湯		6.4	2.6	2.2	2.7	###
							筍絲,豆腐,紅蘿蔔						
4/10	紫米飯 紫米,白米	糖醋雞丁 雞丁/燒	干丁肉燥 干丁,絞肉/燒	菇菇冬瓜 菇,冬瓜/燒	椰漿芋頭 芋頭/燒	有機 蔬菜	羅宋湯		6.5	2.7	2.1	2.6	###
							番茄,高麗菜,絞肉						
4/13	紅藜飯 紅藜麥,白米	和風咖哩雞 馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁/燒	玉米肉茸 玉米,紅蘿蔔,豬肉/炒	芹香豆包絲 芹菜,豆包絲,黃豆芽/炒	豆豉苦瓜 苦瓜/燒	產履 蔬菜	新加坡肉骨茶		6.6	2.6	2.2	2.5	###
							白蘿蔔,排骨						
4/14	香Q白飯 白米	筍干扣肉 筍干,豬肉/燒	香酥雞塊 雞塊/炸	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉/炒	茄子煲 茄子/燒	有機 蔬菜	馬鈴薯濃湯		6.6	2.5	2.3	2.6	###
							馬鈴薯,紅蘿蔔						
4/15	肉燥飯 白米,豬肉	蘑菇醬豬排 里肌肉排/燒	雲耳蒲瓜 木耳,蒲瓜/炒	五更豆腐煲 豆腐,絞肉/燒	滷海帶串 海帶串/滷	季節 時蔬	可可珍奶	豆 奶	6.5	2.7	2.2	2.6	###
							珍珠,小薏仁,可可						
4/16	薏仁飯 薏仁,白米	醋溜魚丁 洋蔥,水鯊魚,高麗菜/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋/炒	銀芽肉絲 豆芽,紅蘿蔔,肉絲/炒	★五香烤麩 烤麩/燒	有機 蔬菜	味噌湯		6.5	2.6	2.2	2.5	###
							豆腐						
4/17	胚芽飯 胚芽,白米	親子丼 雞蛋,洋蔥,雞丁/燒	三杯米血糕 米血糕,杏鮑菇/燒	紅絲敏豆 敏豆,紅蘿蔔/炒	★素雞塊 素雞塊/炸	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯		6.4	2.7	2.3	2.5	###
							紫菜,雞蛋						
4/20	小米飯 小米,白米	滑菇黃燜雞 杏鮑菇,雞丁/燒	客家小炒 芹菜,干片,豬肉/炒	彩繪花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	清香佛手瓜 佛手瓜/炒	產履 蔬菜	貴族濃湯		6.5	2.5	2.1	2.6	###
							馬鈴薯,紅蘿蔔						
4/21	香Q白飯 白米	蜜燒虱目魚 虱目魚排/燒	花生四分干 花生,四分干/滷	黃瓜木耳 黃瓜,木耳/炒	塔香海茸 海茸,九層塔/炒	有機 蔬菜	酸菜肉片湯		6.4	2.6	2.1	2.6	###
							酸菜,肉片						
4/22	肉醬義大利麵 麵條,豬肉	香滷翅小腿 翅小腿/滷	桂筍肉絲 桂筍,豬肉/燒	培根高麗 培根,高麗菜/炒	★金瓜毛豆 南瓜,毛豆/炒	季節 時蔬	綠豆薏仁		6.4	2.7	2.3	2.5	###
							綠豆,薏仁						
4/23	紫米飯 紫米,白米	泡菜燒雞 泡菜,雞丁/燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉/燒	田園玉米 玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯/炒	梅粉地瓜條 地瓜/炸	有機 蔬菜	番茄蛋花湯		6.6	2.6	2.3	2.7	###
							番茄,雞蛋						
4/24	南瓜飯 南瓜,白米	里肌肉排 里肌肉排/燒	菜脯炒蛋 菜脯,雞蛋/炒	海帶雙絲 干絲,海帶絲/炒	芋頭燒 芋頭/燒	有機 蔬菜	瓜瓜燉湯		6.5	2.5	2.2	2.5	###
							時瓜,排骨						
4/27	芝麻飯 芝麻,白米	三杯雞 雞丁,米血糕/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/燒	蒙古烤肉 豆芽,豬肉/炒	★薑香素肚 素肚/炒	產履 蔬菜	新竹米粉湯		6.5	2.6	2.1	2.6	###
							米粉,絞肉						
4/28	香Q白飯 白米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/燒	麻油凍豆腐 凍豆腐,杏鮑菇/燒	沙茶寬粉 白菜,寬粉,豬肉/炒	醬燒苦瓜 苦瓜/燒	有機 蔬菜	金針鮮蔬湯		6.6	2.5	2.3	2.6	###
							金針菇,時蔬						
4/29	茄汁蛋炒飯 豬肉,白米	黃金香酥雞 雞丁/炸	芹香干片 芹菜,干片,肉絲/炒	金茸絲瓜 金針菇,絲瓜/炒	鮮炒彩椒 甜椒/炒	季節 時蔬	黑糖QQ		6.4	2.5	2.3	2.7	###
							地瓜,QQ						
4/30	小米飯 小米,白米	韓式燒肉 洋蔥,豬肉/燒	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	和風關東煮 白蘿蔔,貢丸,玉米片/煮	乾煸四季豆 四季豆/炒	有機 蔬菜	古早味麵線糊		6.5	2.5	2.1	2.7	###
							紅麵線,筍絲						
※全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ※本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ※主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣 ※本菜單中含有食品過敏原,如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。 ※菜名已標示★含有過敏原，對其過敏體質者請詳閱菜單													