

		三年1Q 中週	早點心	午餐					午點心		全穀雜糧(份)	油質內堅果種子(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	蛋黃蛋清(份)	水果(份)	鈣(mg)	鈉(mg)	熱量(大卡)
4月1日	星期一	★	香菇玉米瘦肉粥 白米、香菇絲、玉米粒Q、絞肉S	藜麥飯 白米、藜麥	酥炸海鮮排 海鮮排、炸	香滷油腐 油豆腐、肉片S、玉米筍Q、油	產銷履歷T	南瓜蛋花湯 南瓜Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q	絲瓜雞絲麵 雞絲麵、絲瓜、紅蘿蔔、雞蛋Q、肉絲S	水果 水果	6	2.8	1.4	0	2.7	0.2	115	704	742
4月2日	星期二	★	肉包+鮮奶 肉包、鮮奶	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁S、九層塔Q、馬鈴薯Q、炒	乾煸長豆 長豆Q、肉絲S、紅蘿蔔Q、炒	有機蔬菜O	大滷湯 竹筍絲Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白菜	水果 水果	6.4	1.9	1.8	0	1.8	0.2	105	655	690
4月3日	星期三	★	鍋燒意麵 意麵、魚丸、洋蔥、金針菇、紅蘿蔔	特餐 特餐	夏威夷炒飯 白米、洋蔥Q、火腿丁、鳳梨	菇菇冬瓜 冬瓜Q、美白菇Q、鴻喜菇Q、炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包、排骨S、涼薯Q	莓果核桃吐司 莓果核桃吐司	水果 水果	7.1	1.9	1.7	0.1	1.3	0.2	130	687	724
4月4日	星期四		兒童節																
4月5日	星期五		清明節																
4月8日	星期一	★	芋頭鹹粥 白米、絞肉S、芋頭、高麗菜、香菇	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香豬柳 洋蔥Q、豬柳S、甜不辣Q、煮	鐵板豆腐 豆腐、絞肉S、筍片Q、煮	產銷履歷T	絲瓜蛋花湯 絲瓜Q、雞蛋Q	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、絞肉S、脆筍絲、木耳、雞蛋Q	水果 水果	6.4	2.5	1.7	0	2.6	0.2	125	720	758
4月9日	星期二	★	味噌拉麵 拉麵、海苔、肉絲S、大白菜、豆腐、味噌	蕎麥飯 白米、蕎麥	莎莎雞丁 雞丁S、小黃瓜Q、番茄Q、煮	香菇銀蘿 香菇Q、白蘿蔔Q、麵腸、煮	有機蔬菜O	田園玉米湯 玉米粒Q、馬鈴薯Q、絞肉S	紅豆蓮子湯 紅豆、雪蓮子	水果 水果	7.3	1.8	1.6	0	1.8	0.2	130	706	743
4月10日	星期三	★	饅頭+豆漿 饅頭、豆漿	特餐 特餐	肉燥乾麵 油麵、絞肉S、豆芽菜Q、韭菜Q	糖醋凍腐 凍豆腐、青椒Q、肉片S、煮	季節蔬菜	香薯蛋花湯 涼薯Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q	吻魚蒲瓜小米粥 糙米、白米、吻魚、蒲瓜、絞肉S、蝦米	水果 水果	6.3	2.1	1.5	0	2.6	0.2	225	692	728
4月11日	星期四	★	餛飩湯 雲吞、蚵白菜	香鬆飯 白米、香鬆	鼓汁肉片 肉片S、長豆Q、黑豆豉、煮	海苔蒸蛋 海苔、雞蛋Q、蒸	有機蔬菜O	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S	豚骨烏龍麵 烏龍麵、肉片Q、蔬菜	水果 水果	6.1	2.2	1.8	0	2.7	0.2	100	695	732
4月12日	星期五	★	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	麥片飯 白米、麥片	橙香雞丁 雞丁S、南瓜Q、煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉S、高麗菜Q、炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚片	雞蛋麵線 紅麵線、雞蛋Q、豆包絲、紅蘿蔔、香菇	水果 水果	6.2	1.8	1.6	0.4	1.9	0.2	185	695	732
4月15日	星期一	★	芋籤粿湯 芋籤粿、蚵白菜	糙米飯 白米、糙米	芝麻豬排 豬排S、白芝麻、煮	玉米炒蛋 玉米粒Q、雞蛋Q、炒	產銷履歷T	番茄豚肉湯 肉片S、番茄Q、百頁豆腐	鮭魚蔬菜粥 白米、鮭魚、絞肉S、絲瓜	水果 水果	6.5	2.7	1.5	0	2.6	0.2	183	731	769
4月16日	星期二	★	肉羹麵 油麵、肉羹、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	藜麥飯 白米、藜麥	香菇燒雞 雞丁S、香菇Q、冬瓜Q、煮	家常豆腐 油豆腐、蔥Q、絞肉S、煮	有機蔬菜O	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋Q	奶香綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、牛奶	水果 水果	6.6	2	1.5	0.2	2.2	0.2	155	715	753
4月17日	星期三	★	豆沙包+鮮奶 豆沙包、鮮奶	特餐 特餐	蔬菜炊飯 白米、高麗菜Q、肉絲S	蛋酥絲瓜 絲瓜Q、雞蛋Q、炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	韭香肉燥寬粉 寬粉、絞肉S、韭菜、蚵白菜	水果 水果	6.9	1.7	1.5	0.5	1.7	0.2	208	739	778
4月18日	星期四	★	鹹蛋肉末粥 白米、鹹蛋、絞肉S、芹菜、毛豆仁	胚芽米飯 白米、胚芽米	蔥燒豆腐魚 魚丁Q、豆腐、蔥Q、煮	香菇筍片 筍片Q、香菇Q、肉絲S、炒	有機蔬菜O	冬瓜薏仁大骨湯 冬瓜Q、薏仁、大骨S	客家板條 板條、肉絲S、豆皮、蔥、洋蔥	水果 水果	6.6	2.1	2.1	0	2.7	0.2	148	731	770
4月19日	星期五	★	番茄米線 米線、素肉絲、番茄、豆芽菜、九層塔	紫米飯 白米、紫米	梅菜燒豆腸 梅干菜、豆腐、煮	蒜苗高麗菜 高麗菜Q、蒜苗Q、炒	有機蔬菜O	牛蒡玉米湯 牛蒡Q、玉米Q	奶香桂圓紫米湯 桂圓、紫米、牛奶	水果 水果	6.5	1.8	1.7	0.2	1.6	0.2	160	673	709
4月22日	星期一	★	關東煮 白蘿蔔、竹輪、美白菇、金針菇、油豆腐	小米飯 白米、小米	紅燒雞丁 雞丁S、花椰菜Q、煮	客家小炒 肉絲S、豆干片、芹菜Q、手切脯、炒	產銷履歷T	佛手肉絲湯 佛手瓜Q、肉絲S	大滷麵 油麵、筍絲、紅蘿蔔、木耳、肉絲S	水果 水果	4.6	2.6	2.2	0	2.7	0.2	122	622	655
4月23日	星期二	★	蔬菜干貝粥 白米、珠貝、絞肉S、小白菜	燕麥飯 白米、燕麥	粉蒸肉 肉片S、南瓜Q、蒸肉粉、蒸	打拋玉米 玉米粒Q、毛豆仁Q、絞肉S、九層塔Q、炒	有機蔬菜O	金針白菜湯 金針、大白菜Q	刺雞雞肉湯 大貴瓜、美白菇、雞丁S、貢丸	水果 水果	6.7	2.4	0.6	0	2.6	0.2	125	710	747
4月24日	星期三	★	濃湯麵疙瘩 麵疙瘩、玉米粒、毛豆仁、絞肉S	特餐 特餐	招牌炒麵 油麵、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S	蝦香蒲瓜 蒲瓜Q、蝦米、肉片S、炒	季節蔬菜	菇菇蔬菜湯 結莖菜Q、金針菇Q、肉絲S	綠豆芋圓豆花 綠豆、豆花、小芋圓	水果 水果	6.8	2.1	2	0	1.8	0.2	200	695	732
4月25日	星期四	★	鍋貼+鮮奶 鍋貼、鮮奶	糙米飯 白米、紅扁豆	照燒豬柳 豬柳、油皮絲、煮	銀芽炒蛋 豆芽Q、雞蛋Q、紅蘿蔔Q、炒	有機蔬菜O	羅宋湯 番茄Q、肉片S、芹菜Q	滑蛋雞絲粥 白米、雞肉絲S、雞蛋Q、長豆	水果 水果	6.3	2.1	1.6	0	2.7	0.2	152	699	736
4月26日	星期五	★	皮絲冬粉 冬粉、皮絲、高麗菜、香菇絲	蕎麥飯 白米、蕎麥	茄汁雞丁 雞丁S、甜不辣、洋蔥Q、煮	佛跳牆 大白菜Q、芋頭Q、栗子、肉絲S、煮	有機蔬菜O	酸辣湯 竹筍絲Q、木耳Q、紅蘿蔔Q、雞蛋Q	愛心牛奶球麵包 愛心牛奶球	水果 水果	6.5	1.9	2.1	0	2.1	0.2	143	684	721
4月29日	星期一	★	銀絲卷+優酪乳 銀絲卷、優酪乳	胚芽米飯 白米、胚芽米	瓜仔雞 花瓜條、雞丁S、杏鮑菇、煮	五香油腐 油豆腐、玉米筍Q、洋蔥Q、煮	產銷履歷T	香瓜排骨湯 佛手瓜Q、排骨S	榨菜肉絲麵 油麵、榨菜絲、豆干、肉絲S	水果 水果	6.8	2	1.7	0	2.2	0.2	158	704	742
4月30日	星期二	★	枸杞麵線 白麵線、枸杞、絲瓜、肉片S	麥片飯 白米、麥片	銀蘿燒肉 肉丁S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q、煮	花椰炒肉絲 花椰菜Q、金針菇Q、肉絲S、炒	有機蔬菜O	玉米蛋花湯 玉米粒Q、雞蛋Q	地瓜甜湯 地瓜、紅豆、牛奶	水果 水果	7.1	1.8	1.7	0.2	1.9	0.2	183	729	767

*蔬食日及3章1Q豆奶日：4/19。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*配合天天安心食材政策，每週一供應履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」已取得CAS標章，標示「Q」可追溯生產來源。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。