



記得吃飯喔



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
4/1	五	糙米飯	京醬肉絲	蒲瓜麵筋	季節食蔬	榨菜肉絲湯		4.5	2.5	2.1	2.7	0	0	677	
		白米、糙米	肉絲、木耳、豆薯	蒲瓜、麵筋泡、香菇	季節食蔬	榨菜絲、肉絲、冬粉									
4/4	一	 兒童清明連假													
4/5	二														
4/6	三	黑糖捲		義式鮮瓜炒蛋	有機食蔬	小米蔬菜粥 (白米+小米+粥料)		5	2.5	1.6	3	0	0	713	
		黑糖捲*1		洗選蛋、小黃瓜、義式香料		小米飯、高麗菜、生香菇、芹菜、碎干丁									
4/7	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		滷大排	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		白麵、絞肉、洋蔥、番茄、鮑菇頭		豬排*1		紫菜、小四角油腐、紅蘿蔔、薑絲									
4/8	五	麥片飯	咖哩豬肉	螞蟻上樹	季節食蔬	蘿蔔魚丸湯		4.8	2.5	2.1	2.6	0	0	693	
		白米、麥片	肉丁、洋芋、胡蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、絞肉		白蘿蔔、魚丸									
4/11	一	糙米飯	番茄洋蔥炒蛋	酸菜炒麵腸	有機食蔬	綠豆麥仁QQ湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	3	0	1	795	乳品加菜
		白米、糙米	洗選蛋、番茄、洋蔥、青蔥	酸菜、麵腸		綠豆、大麥仁、QQ									
4/12	二	紫米飯	瓜仔肉燥	綜合關東煮	季節食蔬	黃瓜排骨湯		4.8	2.5	1.7	2.8	0	0	692	
		白米、紫米	絞肉、香菇、碎干丁、攪花瓜	蘿蔔、玉米段、油豆腐、米血丁		大黃瓜、排骨丁									
4/13	三	五穀飯	青木瓜滷雞肉	塔香海根干絲	季節食蔬	冬瓜肉片湯		4.5	2.5	1.7	2.7	0	0	667	
		白米、五穀米	骨髓丁、青木瓜	海帶根、黃干絲、九層塔		冬瓜、肉片、薑									
4/14	四	奶皇包		香酥魚排	季節食蔬	麵線糊	水果	5	2.5	1.4	3	1	0	768	
		奶皇包*1		魚排*1		紅麵線、肉絲、洗選蛋、筍絲、木耳									
4/15	五	地瓜飯	蠔油豬柳	高麗菜培根	季節食蔬	豆腐蔬菜湯		4.7	2.5	2.1	2.7	0	0	691	
		白米、地瓜	豬柳、小黃瓜、洋蔥、蠔油	高麗菜、培根、木耳		豆腐、青江菜、胡蘿蔔									
4/18	一	黑芝麻飯	壽喜燒肉片	豆薯炒干片	有機食蔬	番茄蛋花湯		4.6	2.5	2	2.9	0	0	690	
		白米、黑芝麻	肉片、洋蔥、金針菇、柴魚片、味霖	五香豆干、豆薯、胡蘿蔔		番茄、洗選蛋、絞紅蔥									
4/19	二	糙米飯	咖哩雞	田園總匯	季節食蔬	肉骨茶湯		4.7	2.5	1.7	2.8	0	0	685	
		白米、糙米	骨髓丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩粉	絞肉、小黃瓜、涼薯、紅蘿蔔		高麗菜、金針菇、排骨丁、肉骨茶包									
4/20	三	刈包		炸雞排	季節食蔬	竹筍糙米粥 (白米+糙米+粥料)		5	2.5	1.4	3	0	0	708	
		刈包*1		無骨香雞排*1		絞肉、洗選蛋、筍絲、絞紅蔥									
4/21	四	小米飯	麻油雞	蛋酥白菜	季節食蔬	海芽魚羹豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.6	3	1	0	738	
		白米、小米	骨髓丁、高麗菜、米血丁、麻油	洗選蛋、大白菜、木耳、胡蘿蔔		乾海芽、魚羹、板豆腐									
4/22	五	麥片飯	洋蔥炒蛋	什錦滷味	季節食蔬	紅豆紫米甜湯	鮮奶	5	2.5	1.4	3	0	1	828	乳品加菜
		白米、麥片	洗選蛋、洋蔥、胡蘿蔔、小瓜	小油腐、麵輪、白蘿蔔		紅豆、紫米、花豆									
4/25	一	糙米飯	冬瓜肉燥	青花菜百頁	有機食蔬	元氣蕃茄湯		4.5	2.5	2.1	2.9	0	0	686	
		白米、糙米	絞肉、冬瓜、攪花瓜	青花菜、百頁豆腐、胡蘿蔔		蕃茄、高麗菜、洗選蛋									
4/26	二	地瓜飯	義式燉雞	瓠瓜炒肉絲	季節食蔬	酸菜肉片湯		4.7	2.5	1.8	2.8	0	0	688	
		白米、地瓜	骨髓丁、番茄、洋芋、義式香料	瓠瓜、胡蘿蔔、肉絲		肉片、酸菜、凍豆腐、冬菜									
4/27	三	(肉包+蜂蜜蛋糕+活力肉粽)*1+紅豆福圓湯						6.5	2.5	0.2	1	0	0	693	包高中
		(肉包+蜂蜜蛋糕+活力肉粽)*1+紅豆、小湯圓、桂圓													
4/28	四	台式炒米粉 (細米粉+米粉炒料)		滷蛋	季節食蔬	紫菜金菇湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	0	700	
		細米粉、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜、韭菜、素火腿		滷蛋*1		紫菜、豆腐、金									

