

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
01	二	胚芽飯* 白米+胚芽米-蒸	蒲燒鯛魚X1* 鯛魚+芝麻-烤	野菜燒肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	玉米炒蛋* 蛋+玉米-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.2	3.0	1.9	2.8			886
02	三	有機飯 有機米-蒸	◆★炸烏魚x3* 烏魚-炸	BBQ炒雞 雞肉+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇肉絲湯 金針菇+鮮圓豬肉+時蔬-煮		6.6	3.0	2.0	2.9			901

☆4/3. 4/4 清明兒童連假☆

07	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式咖哩豬 鮮圓豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	★糖醋雞X3 雞肉-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	柴魚味噌湯* 味噌+豆腐+柴魚片-煮	鮮奶*	6.5	2.7	2.0	3.0		1.0	875
08	二	DIY香鬆米糕 白米+糯米+香鬆-蒸	吮指翅小腿X2 翅小腿-燒	主廚肉燥 鮮圓豬肉+紅蔥片+蒜酥-滷	黑椒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			898
09	三	有機飯 有機米-蒸	花瓜雞 雞肉+花瓜+時蔬-煮	★酥炸魚丁X3* 水鯊魚-炸	脆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	水果	6.2	3.0	2.0	2.9	1.0		931
10	四	小米飯 白米+小米-蒸	香燒雞排X1 雞排-燒	番茄炒蛋* 番茄+蛋+時蔬-煮	蔬炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮		6.4	2.8	1.9	2.7			859
11	五	白飯 白米-蒸	蒜泥白肉 鮮圓豬肉+時蔬-煮	麻婆絞肉豆腐* 豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-煮	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇雞湯 菇+雞肉+薑-煮		6.3	3.0	2.0	2.8			874

☆4/14(一) 校慶補假☆

15	二	蒜香雞汁拌麵* 麵+雞肉+時蔬-煮	古早味豬排X1 豬排-燒	烤地瓜X1 地瓜-烤	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	肉骨茶湯 排骨+時蔬-煮		6.2	3.0	1.9	2.8			864
16	三	有機飯 有機米-蒸	冰糖燉豬肉 鮮圓豬肉+鮮圓豬腳+筍-燒	豆干滷蛋X1* 蛋x1+豆干-滷	開陽白菜* 大白菜+時蔬+蝦米-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯* 味噌+時蔬-煮		6.6	3.3	2.0	2.9			923
17	四	麥片飯* 白米+麥片-蒸	烤肉醬炒豬 鮮圓豬肉+時蔬-燒	★虱目魚條X2* 虱目魚-炸	葷菇花椰 花椰菜+菇-炒	有機蔬菜	酸辣湯* 鮮圓豬肉+豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.7	2.0	2.8	1.0		866
18	五	白飯 白米-蒸	年糕炒雞 年糕+雞肉+時蔬-燒	燒肉油腐* 油豆腐+鮮圓豬肉+時蔬-燒	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		5.8	3.0	2.0	2.6			850
21	一	五穀飯* 白米+五穀米-蒸	招牌咖哩豬 鮮圓豬肉+南瓜+馬鈴薯+時蔬-煮	★◎麥克雞塊X2 雞塊-炸	芝香芽菜 豆芽+時蔬-煮	青菜	金針排骨湯 排骨+金針+時蔬-煮	鮮奶*	6.6	3.2	2.0	2.9		1.0	901
22	二	燕麥飯* 白米+燕麥-蒸	蒜味雞 雞肉+玉米+時蔬-燒	什錦燴蛋* 蛋+時蔬-炒	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.6	3.0	1.9	2.9			898
23	三	有機飯 有機米-蒸	鐵路豬排X1 豬排-燒	黑糖地瓜雞 雞肉+地瓜+時蔬-煮	豆干小炒* 鮮圓豬肉+豆干+時蔬-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			874
24	四	番茄肉醬義大利麵* 鮮圓豬肉+番茄+時蔬+麵-煮	嫩汁雞排X1 雞排-燒	★馬鈴薯瓣X4 馬鈴薯瓣-炸	炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯* 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.1	2.7	2.0	2.8	1.0		836
25	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉+菇+時蔬+九層塔-煮	◎餡餅X1 豬肉餡餅-烤	紅絲有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	履歷豆漿*	6.4	3.3	2.0	3.0			890
28	一	DIY香菇炊飯 白米+時蔬-煮	岩燒豬肉 鮮圓豬肉+時蔬-燒	炙燒雞翅X1 三節雞翅-燒	柴魚蘿蔔* 蘿蔔+時蔬+柴魚-燒	青菜	味噌豆腐湯* 味噌+豆腐-煮	減糖優酪乳	6.6	3.2	2.0	2.9		1.0	901
29	二	小米飯 白米+小米-蒸	泰式打拋豬 鮮圓豬肉+九層塔+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋* 蛋+時蔬-蒸	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.5	2.8	1.9	2.6			862
30	三	有機飯 有機米-蒸	白菜燒雞 雞肉+白菜+時蔬-炒	◎綜合滷味 貢丸+米血+時蔬-滷	飄香燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.2	3.3	2.0	3.0			898

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品 / 本菜單「未使用輻射污染食品」													
*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用													
主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)				副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)		
豆類 及其 製品	魚肉 及海 鮮	豬 肉		雞 肉		生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品	甜湯
										魚、肉類			
		次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	2	9	8	19	0	2	2	6	4				