



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜				季節蔬菜	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	連續假期											
4	二												
5	三												
6	四	胚芽米飯	麻婆豆腐 豆腐素絞肉-煮	薑炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	鮮炒高麗 高麗菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	茼蒿雙炒 茼蒿甜椒Q-炒	芹香素雞 芹菜Q素雞-煮	有機蔬菜	5.5	2.3	2	2.5	720
7	五	香Q白飯	三杯豆干 豆干豆腐Q-煮	黃金地瓜條 地瓜條Q-炸	金茸蒲瓜 扁蒲Q金針菇Q木耳Q-炒	香椿素肉燥 素絞肉香菇Q麵輪-滷	蜜汁鰻片 素鰻片-燒	有機蔬菜	5.7	2.3	2	2.6	739
10	一	麥片飯	蕃茄豆腐 蕃茄Q豆腐-炒	絲瓜腐竹 絲瓜Q腐竹-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	紅燒紫茄 茄子Q-燒	炒牛蒡 牛蒡Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	5.5	2.3	2	2.8	734
11	二	藜麥飯	醋溜豆腸 豆腸甜椒Q-燒	蔬菜粉絲 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q素絞肉-炒	鍋燒三味 海帶結筍T麵輪-滷	麻香菠菜 菠菜Q-炒	椰香咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	5.8	2.3	2	2.5	741
12	三	五穀米飯	醬燒豆包 豆包紅蘿蔔Q木耳Q-燒	海山醬什錦 白蘿蔔Q油豆腐-煮	翠炒雙蔬 小黃瓜Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	杏果白花菜 白花菜S紅蘿蔔Q杏仁果-炒	豉汁苦瓜 苦瓜Q-滷	Q青菜	5.5	2.3	2	2.8	734
13	四	糙米飯	香滷豆干 黑豆干-滷	古早味素肉燥 素絞肉碎瓜S-煮	腐皮煨白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲香菇Q-煮	芹香山藥 芹菜Q木耳Q山藥Q紫山藥Q-炒	素茶鵝片 素茶鵝片-煎	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5	742
14	五	香Q白飯	紅燒嫩油腐 嫩油腐Q-煮	炸醬干丁 干丁素絞肉紅蘿蔔Q-煮	素雞塊x2 素雞塊-炸	枸杞什菇 杏鮑菇Q香菇Q秀珍菇Q-煮	炒黃芽菜 黃豆芽Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.3	2	2.6	725
17	一	小米飯	蜜汁芝麻黑干 黑豆干-燒	腰果田園珍珠 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷腰果-炒	紅仁青花菜 青花菜S甜椒Q-炒	木須三絲 木耳Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	椒鹽藕片 蓮藕Q-炸	產銷履歷	5.8	2.3	2	2.6	746
18	二	燕麥飯	蠔香豆包 豆包木耳Q薑-燒	蜜煮芋頭 芋頭Q-煮	薑炒海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	紹子干丁 干丁素絞肉蕃茄Q-炒	翠綠鮮蔬 大陸妹Q秀珍菇Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.3	2	2.6	739
19	三	胚芽米飯	五香豆干X2 五香豆干-燒	韓式高麗 高麗菜Q豆皮金針菇Q-煮	豆腐素絞肉 豆腐素絞肉-煮	黑白雙結 白干結海帶結-滷	香炒大頭菜 大頭菜Q-炒	Q青菜	5.5	2.3	2	2.5	720
20	四	香Q白飯	糖醋彩椒豆腸 豆腸甜椒Q-燒	銀芽彩絲 豆芽菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	薑味南瓜 南瓜Q-燒	牛蒡排 牛蒡排-燒	炒地瓜葉 地瓜葉Q-炒	有機蔬菜	5.7	2.4	2	2.5	742
21	五	藜麥飯	麻香凍豆腐 凍豆腐高麗菜Q豆管-煮	香煎素火腿 素火腿片-煎	筍香素肉燥 素絞肉筍T-煮	香菇黃瓜 黃瓜Q紅蘿蔔Q香菇Q-煮	腐竹油菜 油菜腐竹-炒	有機蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.7	741
24	一	糙米飯	油腐細粉 油豆腐冬粉-煮	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	枸杞絲瓜 絲瓜Q金針菇Q-煮	雪蓮子麵筋 油泡雪蓮子-滷	茄燒麵腸 茄子Q麵腸-燒	產銷履歷	5.7	2.3	2	2.7	743
25	二	香Q白飯	四喜豆包丁 豆包丁紅蘿蔔Q茼蒿毛豆履歷-煮	金茸燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	咖哩素肉醬 馬鈴薯Q素絞肉紅蘿蔔Q-煮	鮑菇芥菜 芥菜Q鮑魚菇Q-炒	蔬菜排 蔬菜排-煮	有機蔬菜	5.6	2.4	2	2.5	735
26	三	小米飯	沙茶雙味 豆干素肚-煮	素花枝排 素花枝排-炸	木須敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	枸杞山藥 山藥Q-煮	菇炒鮮筍 鮮筍Q香菇Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	5.7	2.4	2	2.6	746
27	四	麥片飯	家常豆腐 豆腐木耳Q素絞肉-煮	白菜滷 大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮	蜜燒芋薯 地瓜Q芋頭Q-煮	彩繪四色 玉米粒Q紫山藥紅蘿蔔Q毛豆履歷-炒	青椒素肉絲 青椒Q素肉絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.8	2.3	2	2.5	741
28	五	五穀米飯	海山醬嫩油腐 嫩油腐Q-燒	干丁素肉燥 碎干丁素絞肉-煮	芹炒什蔬 芹菜Q海絲干絲紅蘿蔔Q-炒	三杯皮絲 皮絲-燒	炒雙蔬 小黃瓜Q玉米筍Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	5.5	2.3	2	2.5	720

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★三章1Q豆奶日：4/20（四）。營養師 劉容均、黃筱瑄

(S)：CAS 台灣優良農產品標章

(Q)：台灣農產生產追溯

(T)：產地-台灣