

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	附餐	全穀類 (份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	熱量	章Q 條款	
4/3	一	清明連假~											
4-4	二												
4/5	三												
4/6	四	小米飯	五香百頁 百頁, 油	香菇青菜 青菜, 香菇, 炒	薯餅 薯餅, 炸	有機蔬菜		5.2	2.4	2	2.4	702	0
4/7	五	糙米飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔絲, 白干絲, 炒	芋香佛跳牆 芋頭, 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 煮	有機蔬菜		5.2	2.4	2	2.2	693	0
4/10	一	白飯	芝麻麵腸 芝麻, 麵腸, 炒	三色玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 炒	鮮瓜什菇 大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 炒	產銷履歷		5.2	2.4	2	2.2	693	0
4/11	二	糙米飯	番茄豆包 豆包, 番茄, 煮	紅燒茄子 茄子, 紅燒	醬燒烤麩 烤麩, 紅燒	有機蔬菜	水果	5.4	2.2	2	2.3	697	0
4/12	三	白飯	滷黑豆干 黑豆干, 滷	香菇白花椰 香菇, 白花椰, 炒	香菇菜脯 香菇, 菜脯, 炒	季節蔬菜		5.2	2.3	2	2.4	695	0
4/13	四	紫米飯	蠔油素雞 素雞, 炒	芋香三色 芋頭, 玉米粒, 紅蘿蔔, 炒	可樂餅 可樂餅, 炸	有機蔬菜		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/14	五	糙米飯	香菇素菜 香菇, 素菜, 炒	清炒高麗 高麗菜, 炒	花生豆泡 花生, 豆泡, 炒	有機蔬菜		5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/17	一	白飯	脆皮百頁 百頁, 炸	紅仁銀芽 紅蘿蔔, 豆芽, 炒	薑絲南瓜 薑絲, 南瓜, 炒	產銷履歷		5.2	2.5	2	2.4	710	0
4/18	二	糙米飯	瓜仔素肉 瓜仔, 素肉, 炒	金蓉豆腐 金針菇, 豆腐, 炒	冬粉時蔬 冬粉, 蔬菜, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜	水果	5.2	2.3	2	2.5	699	0
4/19	三	白飯	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	紅燒香菇 香菇, 紅燒	煎餃 鍋貼, 煎	季節蔬菜		5.4	2.3	2	2.3	704	0
4/20	四	地瓜飯	紅燒海帶結 海帶結, 燒	豆包雪裡紅 豆包, 雪裡紅, 煮	蕃茄豆腐玉米 蕃茄, 豆腐, 玉米, 燴	有機蔬菜	豆奶	5.3	2.2	2	2.2	685	0
4/21	五	糙米飯	芝麻素肚 芝麻, 素肚, 炒	香菇高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇, 炒	香菇炒蘿蔔絲 香菇, 蘿蔔絲, 炒	有機蔬菜		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/24	一	白飯	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 蒸	紅燒麵輪 麵輪, 燒	素炒三絲 大白菜, 紅k絲, 木耳絲, 青菜絲, 炒	產銷履歷		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/25	二	白飯	醬香豆腸 豆腸, 煮	梅香甜椒 梅粉, 甜椒, 煮	香菇蒲瓜 香菇, 蒲瓜, 炒	有機蔬菜	水果	5.3	2.3	2	2.3	697	0
4/26	三	白飯	紅燒豆腐 豆腐, 紅燒	金針菇什錦 金針菇Q, 青菜Q, 炒	海帶串 海帶串, 魯	季節蔬菜		5.3	2.2	2	2.2	685	0
4/27	四	黑芝麻飯	塔香海草 九層塔, 海草, 炒	醬燒油腐 油豆腐, 煮	玉米蘿蔔煮 玉米段Q, 白蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜		5.3	2.3	2	2.4	702	0
4/28	五	糙米飯	薑燒豆包 豆包, 薑, 煮	素炒牛蒡絲 牛蒡絲, 胡蘿蔔, 炒	香菇鮮瓜 胡蘿蔔Q, 瓜Q, 香菇Q, 燴	有機蔬菜		5.2	2.4	2	2.2	693	0

\*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠

