

		三餐1Q 中膳	早點心		午餐					午點心			全穀雜 糧(份)	海陸鮮 菜(份)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	水果 (份)	奶 (mg)	卵 (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、蚵白菜		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	5.4	2.4	1.4	0	2.4	0.2	115	632	665	
4月2日	星期 二	★	肉包+蛋花湯 肉包、雞蛋Q、蔥		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0	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	5.8	1.6	1.8	0	1.6	0.2	105	592	623	
4月3日	星期 三	★	桂圓銀耳湯(慶生會) 白木耳、桂圓		白米飯 白米	肉絲炒豆干 肉絲S、豆干片-炒	銀芽炒蛋 豆芽菜Q、雞蛋Q-炒	高麗 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	6.5	1.8	1.8	0	1.9	0.2	130	643	698	
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	5.8	2.1	1.7	0	2.4	0.2	125	653	687	
4月9日	星期 二	★	味噌拉麵 拉麵、海芽、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0	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	6.7	1.5	1.6	0	1.6	0.2	130	643	677	
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、青梗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	5.7	1.8	1.5	0	2.3	0.2	225	623	656	
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0	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q、雞丁S	豚骨烏龍麵 烏龍麵、肉片Q、高麗菜	水果 水果	5.5	1.8	1.8	0	2.3	0.2	100	617	650	
4月12日	星期 五	★	雞蛋麵線 紅麵線、雞蛋Q、豆包絲、紅蘿蔔、香菇		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0	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚片	椰香西米露 西谷米、芋頭、地瓜、椰漿	水果 水果	5.6	1.7	1.6	0.4	1.7	0.2	185	640	674	
4月15日	星期 一	★	芋籤標湯 芋籤標、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	鮪魚蔬菜粥 白米、鮪魚、絞肉S、絲瓜	水果 水果	5.9	2.3	1.5	0	2.4	0.2	183	663	698	
4月16日	星期 二	★	肉羹麵 油麵、肉羹、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、筍絲		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0	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	6.1	1.7	1.5	0.2	1.9	0.2	155	653	688	
4月17日	星期 三	★	豆沙包+牛奶 豆沙包、牛奶		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	6.5	1.6	1.5	0.5	1.6	0.2	208	703	740	
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0	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	5.9	2	2.1	0	2.2	0.2	148	654	689	
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0	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	1.5	1.7	0.2	1.4	0.2	160	617	649	
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	4.1	2.2	2.2	0	2.2	0.2	122	545	574	
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0	金針白菜湯 乾金針、大白菜Q	刺瓜雞肉湯 大黃瓜、美白菇、雞丁S、貢丸	水果 水果	6	2	1.6	0	2.2	0.2	125	649	683	
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 結頭菜Q、金針菇Q、肉絲S	綠豆花生仁豆花 綠豆、花生仁、豆花	水果 水果	6.2	1.8	2	0	1.6	0.2	200	632	665	
4月25日	星期 四	★	鍋貼+豆漿 鍋貼、豆漿		糙米飯 白米、糙米	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0	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	5.3	1.7	1.6	0	2.3	0.2	152	595	626	
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0	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	5.6	1.6	2.1	0	1.8	0.2	143	596	628	
4月29日	星期 一	★	銀絲卷+糙米漿 銀絲卷、糙米、白米		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	6.2	1.7	1.7	0	1.9	0.2	158	636	670	
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0	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	6.5	1.5	1.7	0.2	1.6	0.2	183	660	695	

* 蔬食日及3章1Q豆奶日：4/19。
* 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、含鈣質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。