

三章IQ申請		早點心		素-早點心		午餐					午點心		素-午點心												
日期	星期	★	沙茶肉絲冬粉 冬粉,肉絲S,蚵白菜	銀絲卷	胚芽米飯 白米,胚芽米	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯Q,紅蘿蔔T,肉丁S-煮	花生滷黑干 水煮花生,大漢黑豆干-煮	有機蔬菜O	大滷蛋花湯 筍絲,紅蘿蔔T,木耳Q,雞蛋Q	中華豆花 中華豆花	中華豆花	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	270	643	677				
4/2	星期三		【親職日補假】																						
4/3	星期四		【兒童節/清明節假期】																						
4/4	星期五																								
4/7	星期一	★	蛋花湯餃 水餃,雞蛋Q,高麗菜	饅頭	糙米飯 白米,糙米	三杯百頁燒雞 雞丁S,百頁豆腐-煮	毛豆玉米 毛豆仁Q,玉米粒Q,紅蘿蔔T-炒	履歷蔬菜T	冬瓜排骨湯 冬瓜Q,龍骨丁S	絲瓜雞絲麵 雞絲麵,絲瓜,肉絲S,雞蛋Q,紅蘿蔔	玉米	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	203	642	676				
4/8	星期二	★	蔬菜肉羹麵 油麵,肉羹S,木耳,大白菜	地瓜	小米飯 白米,糯米	茄汁煮魚 魚丁Q,小黃瓜Q,洋蔥Q-煮	銀菜肉絲 豆芽菜Q,韭菜Q,金針菇Q,肉絲S-炒	有機蔬菜O	味噌豆腐湯 味噌,豆腐	奶香紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥,牛奶	奶香紅豆麥片湯	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0.2	0.4	1.9	270	652	687				
4/9	星期三	★	綠豆湯(慶生會) 綠豆	綠豆湯(慶生會)	特餐 特餐	蔬菜炊飯 白米,高麗菜Q,肉絲S,香菇	醬爆麵腸 麵腸-炒	季節蔬菜	蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q	雞肉馬鈴薯湯 雞丁S,馬鈴薯,紅蘿蔔,高麗菜	包子	水果 水果	5.3	1.6	1.6	0	0.4	2.0	167	587	618				
4/10	星期四	★	香菇玉米瘦肉粥 白米,絞肉,玉米粒,香菇,蚵白菜	水煮蛋	蕎麥飯 白米,蕎麥	結頭菜燒雞 雞丁S,結頭菜Q-煮	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜Q,絞肉S-炒	有機蔬菜O	牛蒡薏仁肉片湯 牛蒡Q,洋薏仁,肉片S	日式豚骨烏龍麵 烏龍麵,肉片S,海帶芽,豆芽菜	玉米	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.3	162	642	675				
4/11	星期五	★	客家蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,絞肉S,芹菜,香菇,大白菜	銀絲卷	麥片飯 白米,麥片	蜜汁肉丁 肉丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔T,白芝麻-煮	竹筍炒雞絲 竹筍,雞肉絲S-炒	有機蔬菜O	刺瓜雞湯 大黃瓜Q,雞丁S	烤地瓜+鮮奶 烤地瓜T,鮮奶	烤地瓜+鮮奶	水果 水果	6.3	1.7	1.7	0.5	0.4	1.9	279	727	765				
4/14	星期一	★	鮮味餛飩湯 雲吞,榨菜絲,蚵白菜	包子	胚芽米飯 白米,胚芽米	小瓜雞丁 雞丁S,小黃瓜Q-煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉S-煮	履歷蔬菜T	羅宋湯 大白菜Q,西洋芹,肉絲S,番茄Q	肉絲寬粉 寬粉,肉絲,香菇,小白菜	水煮蛋	水果 水果	5.6	2.0	1.8	0	0.4	2.2	272	644	678				
4/15	星期二	★	鍋燒意麵 意麵,貢丸S,洋蔥,金針菇,大白菜	地瓜	糙米飯 白米,糙米	回鍋肉 肉片S,豆干片,紅蘿蔔T-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q/炒	有機蔬菜O	海帶排骨湯 海帶絲,龍骨丁S	肉茸吻仔魚粥 白米,吻仔魚,絞肉S,毛豆仁,高麗菜	饅頭	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.2	303	638	672				
4/16	星期三	★	莓果核桃吐司+鮮奶 莓果核桃吐司,鮮奶	莓果核桃吐司+鮮奶	特餐 特餐	肉燥乾麵 油麵,絞肉S,豆芽菜Q,韭菜Q	蒜香扁蒲 扁蒲Q,木耳Q,紅蘿蔔T-炒	季節蔬菜	酸辣湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q	枸杞銀耳燕麥湯 枸杞,白木耳,燕麥	枸杞銀耳燕麥湯	水果 水果	5.7	1.2	1.5	0.5	0.4	1.4	312	638	672				
4/17	星期四	★	皮蛋瘦肉粥 白米,絞肉S,皮蛋,玉米粒Q,高麗菜	水煮蛋	紫米飯 白米,紫米	杏鮑菇燒雞 雞丁S,杏鮑菇Q-煮	炸醬拌長豆 長豆Q,絞肉S,碎干丁-炒	有機蔬菜O	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔Q,肉片S	擔擔麵條 麵條,肉絲S,香菇,蚵白菜	玉米	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.4	217	649	683				
4/18	星期五	★	滑蛋麵線 麵線,雞蛋Q,豆包絲,香菇,紅蘿蔔	銀絲卷	藜麥飯 白米,藜麥	客家油豆腐 油豆腐-煮	和風昆布燒 海帶絲,高麗菜Q-煮	有機蔬菜O	玉米濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q,紅蘿蔔T	紫米奶香露 紫米,西谷米,花豆,牛奶	紫米奶香露	水果 水果	5.8	1.6	1.7	0.2	0.4	1.9	274	647	681				
4/21	星期一	★	肉包+豆漿 肉包,豆漿	包子	燕麥飯 白米,燕麥	蠔油雞丁 雞丁S,青花菜Q-煮	爆炒豆干 豆干片,彩椒Q-炒	履歷蔬菜T	南瓜蛋花湯 南瓜Q,雞蛋Q	豬肉米粉湯 米粉,肉片,芹菜,香菇,高麗菜	水煮蛋	水果 水果	5.4	1.9	1.6	0	0.4	2.8	285	650	684				
4/22	星期二	★	大滷麵疙瘩 麵疙瘩,肉絲S,筍絲,紅蘿蔔	饅頭	小米飯 白米,糯米	洋芋燒肉 肉丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔T-煮	雙芽雞絲 豆芽菜Q,海帶芽,雞肉絲S-炒	有機蔬菜O	柴魚豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚片	地瓜糙米粥 白米,糙米,絞肉S,地瓜,蚵白菜	玉米	水果 水果	5.6	2.1	1.8	0	0.4	2.4	234	649	683				
4/23	星期三	★	番茄米線 米線,肉絲S,番茄,九層塔,豆芽菜	水煮蛋	特餐 特餐	招牌炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q	黃瓜素雞 素雞,小黃瓜Q-炒	季節蔬菜	香菇涼薯大骨湯 香菇Q,涼薯Q,大骨S	奶香綠豆麥片湯 綠豆,麥片,牛奶	奶香綠豆麥片湯	水果 水果	5.8	1.7	1.6	0.2	0.4	1.9	248	648	682				
4/24	星期四	★	玉米脆片+鮮奶 玉米脆片,鮮奶	玉米脆片+鮮奶	蕎麥飯 白米,蕎麥	香酥海鮮排 海鮮排S-炸	肉絲高麗菜 高麗菜Q,肉絲S,木耳Q,紅蘿蔔T-炒	有機蔬菜O	青木瓜肉片湯 青木瓜Q,肉片S	玉米濃湯拉麵 拉麵,玉米粒,絞肉S,馬鈴薯,紅蘿蔔	地瓜	水果 水果	5.4	1.7	1.7	0.5	0.4	1.9	308	662	697				
4/25	星期五	★	蒲瓜鹹粥 白米,絞肉,蒲瓜,香菇	包子	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒肉片 肉片S,洋蔥Q,秀珍菇Q-煮	麻醬干絲 干絲,西芹Q-炒	有機蔬菜O	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S	水煮蛋+枸杞茶 雞蛋Q,枸杞	水煮蛋+枸杞茶	水果 水果	4.4	1.6	1.6	0	0.4	2.8	247	571	601				
4/28	星期一	★	杯子蛋糕+米漿 杯子蛋糕,白米,黑花生	杯子蛋糕+米漿	麥片飯 白米,麥片	梅香冬瓜雞 冬瓜Q,雞丁S,紫蘇梅-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒	履歷蔬菜T	竹筍肉片湯 竹筍,肉片S	鯖魚蔬菜粥 白米,絞肉S,鯖魚罐,高麗菜	饅頭	水果 水果	5.9	1.7	1.6	0	0.4	1.9	181	623	656				
4/29	星期二	★	香菇肉燥麵 刀削麵,絞肉S,香菇,蚵白菜	包子	胚芽米飯 白米,胚芽米	香滷豬排 肉排S-煮	腐皮大白菜 大白菜Q,豆皮,香菇Q,紅蘿蔔T-煮	有機蔬菜O	蒲瓜雞肉湯 蒲瓜Q,雞丁S	菇菇蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔,肉片S,黑輪S,美白菇,香菇	水煮蛋	水果 水果	5.5	2.0	1.9	0	0.4	2.2	205	638	672				
4/30	星期三	★	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷,鮮奶	銀絲卷+鮮奶	特餐 特餐	肉醬螺旋麵 螺旋麵,絞肉S,洋蔥Q,洋菇片	芙蓉豆腐蛋 豆腐,雞蛋Q-煮	季節蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯Q,玉米粒Q,紅蘿蔔T	綠豆米苔目 米苔目,綠豆	玉米	水果 水果	5.7	1.3	1.4	0.5	0.4	1.4	350	638	671				

*蔬食日及3章IQ豆奶日:4/18。

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*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、含鉅質穀物、大豆類、芋類製品」,不適合其過敏體質者食用。