



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	金雞 雞湯	豆魚 湯品	蔬菜	油蔴	水果	熱量
1	一	拿坡里肉醬 義大利麵 麵、番茄、蔬菜、豬肉	★骰子豬X4 豬肉、長豆-炸	炒花椰菜 花椰菜、蒜-炒	甘藷條X4 地瓜-烤	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.5	2.6	2.1	2.6	736
2	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	碳烤雞腿排X1 雞腿排-烤	總匯干丁 玉米、豆干、毛豆-炒	鮮菇瓠瓜 扁蒲、蔬菜、蒜-炒	有機 蔬菜	銀蘿排骨湯 蘿蔔、豬肉	水果 (低)	5.5	2.6	2.1	2.5	805



~ ~ ~ 兒童清明連假 ~ ~ ~



8	一	麥片飯 白米、麥片	BBQ烤雞翅X1 三節雞翅-烤	蔬菜肉片 豬肉、蔬菜、有機黑木耳-煮	醬滷冬瓜 冬瓜、蒜-滷	有機 蔬菜	~甜~ 芋香西米露 芋頭、西谷米、奶粉		5.4	2.6	2.1	2.4	794
9	二	有機白飯 有機白米	糖醋魚丁X3 生鮮魚丁、蔬菜-燒	有機木耳炒蛋 雞蛋、有機黑木耳、蔬菜-炒	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻-滷	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果+ 保久乳 (低)	5.7	2.5	1.9	2.5	807
11	四	醬香什錦 肉絲炒飯 有機白米、蔬菜、豬肉	香嫩豬排X1 豬排-燒	蒸 蛋 雞蛋-蒸	鮮菇花椰 花椰菜、蒜-炒	有機 蔬菜	昆布嫩雞湯 海帶芽、雞肉	水果 (中、高)	5.5	2.6	2	2.6	807
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	春川炒雞 雞肉、蔬菜、年糕-炒	鹽燒豬肉 蘿蔔、豬肉-煮	翠炒四季 長豆、紅蘿蔔-炒	應 蔬菜	韓式大醬湯 豆腐、蔬菜、味噌、柴魚		5.5	2.6	2.2	2.4	743
15	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉、蔬菜、蒜-煮	香蒜小棒腿X1 翅小腿-烤	紅片結頭 結頭菜、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	鮮蔬蛋花湯 蔬菜、雞蛋		5.7	2.6	2	2.5	757
16	二	雜糧飯 白米、雜糧米-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、長豆-炸	熱炒甘藍 高麗菜、木耳、蒜-炒	酢醬肉燥 豆干、豬肉、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、蔬菜、豬肉	水果 (低)	5.5	2.6	1.9	2.6	805
18	四	海苔 香鬆飯 有機白米、海苔香鬆-蒸	蜜香滷味 紅蘿蔔、豆干、蒜-滷	番茄炒蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	花椰百匯 花椰菜、蔬菜-炒	有機 蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽、蔬菜、味噌、柴魚	水果 (中、高)	5.8	2.5	1.9	2.5	814
19	五	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排、白芝麻-蒸	腰果雞蓉 玉米、雞肉、毛豆、腰果-炒	白菜滷 大白菜、蔬菜-煮	應 蔬菜	元氣雞湯 蘿蔔、雞肉、蒜、枸杞		5.5	2.6	2.1	2.5	745
22	一	胚芽飯 白米、胚芽米	奶香蒜菇雞 雞肉、蒜、蔬菜、奶粉-燉	木耳四季 長豆、紅蘿蔔、木耳-炒	豆干炒肉絲 豆干、豬肉、西芹、彩椒-炒	有機 蔬菜	結頭玉米湯 玉米、結頭菜		5.6	2.5	2.1	2.4	740
23	二	油蔥 雞絲飯 有機白米、洋蔥、雞肉	多燒豬排X1 豬排-燒	茶 碗 蒸 雞蛋、毛豆-蒸	佃煮蘿蔔 蘿蔔、蒜-煮	有機 蔬菜	~甜~ 紅豆牛奶湯 紅豆、黑糯米、奶粉	水果 (低)	5.7	2.6	2	2.5	817
25	四	有機白飯 有機白米	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、芹菜、薑-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉	水果 (中、高)	5.8	2.5	1.9	2.4	804
26	五	燕麥飯 白米、燕麥	義式番茄燻雞 雞肉、蔬菜、番茄-燻	地瓜薯條X4 地瓜-烤	蒜香花椰 花椰菜、木耳、蒜-炒	應 蔬菜	珍菇蔬菜湯 高麗菜、蒜、蔬菜		5.7	2.4	2.2	2.5	747
29	一	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蔬菜、九層塔-炒	爆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	蜜汁魚塊X2 魚塊-燒	有機 蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、枸杞		5.4	2.6	2.1	2.6	743
30	二	芝麻有機飯 有機白米、黑芝麻	蘿蔔炆雞 雞肉、蘿蔔、蒜-煮	家常滷肉 豬肉、豆干、海帶-滷	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌、柴魚	水果 (低)	5.5	2.6	2	2.5	803



主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(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		加烹食品			
1次	豬肉	2次	雞肉	調理食品		油炸	甜湯
8次		9次		20次	0次	0次	2次