

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
4/1	二	糙米飯	回鍋肉	洋蔥木耳炒蛋	玉米什錦	炒青菜	榨菜肉絲湯	736	103	25	25	3	112
		白米.糙米	豬肉.豆干.蔬菜	洋蔥.木耳.雞蛋	玉米粒.小黃瓜.紅蘿蔔	青菜	榨菜.豬肉						
4/2	三	白米飯	烤雞排	紅燒豬肉	翡翠福州丸	炒青菜	筍絲金針湯+水果	723	102	25	24	3	105
		白米	雞排	豬肉.蘿蔔	福州丸	青菜	筍絲.金針菇						
4/3	四	清明連假不吃						0					
4/4	五							0					
4/7	一	白米飯	洋蔥豬柳	芹菜豆干	彩椒香菇豆芽菜	炒青菜	蘿蔔海結湯	736	106	25	24	3	106
		白米	豬肉.洋蔥	豆干.芹菜	豆芽菜.香菇.彩椒	青菜	蘿蔔.海帶結						
4/8	二	芝麻飯	蜜汁翹腿*2	酸白菜肉片	五福臨門	炒青菜	玉米蛋花湯	726	105	25	23	2	110
		白飯.芝麻	翹腿	豬肉.大白菜	南瓜.紅蘿蔔.木耳.杏鮑菇	青菜	玉米粒.雞蛋						
4/9	三	白米飯	鮮蔬蠔油雞片	番茄豆腐炒蛋	玉米奶酥	炒青菜	刺瓜鮮菇湯+水果	716	103	25	23	3	109
		白米	雞肉.蔬菜	番茄.豆腐.雞蛋	玉米奶酥	青菜	刺瓜.鮮菇						
4/10	四	白米飯	筍茸豬肉	雞堡	培根花椰菜	炒青菜	四神肉絲湯	723	105	24	23	3	107
		白米	筍茸.豬肉	雞堡	花椰菜.培根	青菜	四神包.肉絲						
4/11	五	蔬菜蛋炒飯	白菜燴魚柳	茄汁豆包	三杯馬鈴薯杏鮑菇	炒青菜	酸辣湯(不辣)	754	106	26	25	3	119
蔬食日		白米.蔬菜.雞蛋	鮮魚柳.大白菜	豆包	馬鈴薯.杏鮑菇	青菜	蔬菜						
4/14	一	白米飯	番茄燉肉	紅蘿蔔木耳炒蛋	芝麻海帶絲	炒青菜	蘿蔔玉米湯	736	105	25	24	3	122
		白米	豬肉.番茄.馬鈴薯	紅蘿蔔.木耳.雞蛋	海帶絲	青菜	蘿蔔.玉米						
4/15	二	胚芽飯	豆乳雞片	肉末豆腐	小瓜甜不辣	炒青菜	南瓜濃湯+豆漿	723	104	25	23	2	105
		白米.胚芽	雞肉	豆腐.豬肉	小黃瓜.甜不辣	青菜	南瓜.馬鈴薯						
4/16	三	白米飯	烤豬排	菜脯煎蛋	薑絲拌木耳	炒青菜	青菜豆腐湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬排	雞蛋.菜脯	黑木耳	青菜	青菜.豆腐						
4/17	四	白米飯	銀芽燒肉	雞塊*2	螞蟥上樹	炒青菜	紫菜蛋花湯	714	102	25	23	2	112
		白米	豬肉.豆芽菜	雞塊	冬粉.蔬菜.豬肉	青菜	乾紫菜.雞蛋						
4/18	五	海苔香鬆飯	虱目魚排	肉燥滷蛋	毛豆玉米三色	炒青菜	榨菜金針湯	733	103	24	25	1	108
		白米.海苔香鬆	虱目魚排	豬肉.雞蛋	玉米粒.毛豆仁.紅蘿蔔	青菜	榨菜.金針菇						
4/21	一	全中運不吃						0					
4/22	二							0					
4/23	三							0					
4/24	四							0					
4/25	五	麻油素肉絲炒飯	糖醋魚片	什錦滷味	菇燴南瓜	炒青菜	味噌湯	733	103	24	25	1	108
蔬食日		白米.素肉.蔬菜	鮮魚片	海帶結.豆干	南瓜.鮮菇	青菜	豆腐						
4/28	一	白米飯	奶香肉片	和風蛋捲	古早味白菜滷	炒青菜	冬菜粉絲湯	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋	大白菜.豆菊	青菜	冬菜.冬粉						
4/29	二	小米飯	鮮蔬雞柳	油豆腐燒肉	韓式拌菜(不辣)	炒青菜	筍絲肉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米.小米	雞肉.鮮蔬	豆腐.豬肉	海帶芽.黃豆芽	青菜	筍絲.豬肉						
4/30	三	白米飯	沙茶肉片	香菇蒸蛋	照燒魷魚丸	炒青菜	番茄金針湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	豬肉.蔬菜	雞蛋.香菇	魷魚丸	青菜	番茄.金針菇						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品