

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	三	白米飯	烤雞排	紅燒豬肉	白菜魚丸	炒青菜	番茄金針湯+水果	723	102	25	24	3	105	
		白米	雞排	豬肉,蘿蔔	大白菜,小魚丸	青菜	番茄,金針菇							
4/2	四	香鬆飯	虱目魚排	五味豆腐	時蔬甜不辣	炒青菜	南瓜濃湯	723	105	24	23	3	107	
		白米,香鬆	虱目魚排	豆腐,豬肉	蔬菜,甜不辣	青菜	南瓜,馬鈴薯							
4/3	五	兒童節補休						0						
4/6	一	清明節補休						0						
4/7	二	地瓜飯	蜜汁翅腿*2	酸白菜肉片	五福臨門	炒青菜	味噌湯	726	105	25	23	2	110	
		白米,地瓜	翅腿	豬肉,大白菜	南瓜,紅蘿蔔,木耳,杏鮑菇	青菜	豆腐							
4/8	三	白米飯	鮮蔬蠔油雞片	番茄豆腐炒蛋	玉米奶酥	炒青菜	酸辣湯(不辣)+水果	720	104	25	23	3	109	
		白米	雞肉,蔬菜	番茄,豆腐,雞蛋	玉米奶酥	青菜	蔬菜							
4/9	四	白米飯	筍茸豬肉	雞堡	培根花椰菜	炒青菜	榨菜肉絲湯	719	104	24	23	3	107	
		白米	筍茸,豬肉	雞堡	花椰菜,培根	青菜	榨菜,豬肉							
4/10	五	蔬菜蛋炒飯	五柳魚片	毛豆彩椒豆包	三杯馬鈴薯杏鮑菇	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	754	106	26	25	3	119	
蔬食日		白米,蔬菜,雞蛋	鮮魚片,蔬菜	豆包,彩椒,毛豆仁	馬鈴薯,杏鮑菇	青菜	刺瓜,鮮菇							
4/13	一	白米飯	番茄燉肉	紅蘿蔔木耳炒蛋	芝麻海帶絲	炒青菜	筍絲肉絲湯	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	筍絲,肉絲							
4/14	二	南瓜飯	豆乳雞片	肉末豆腐	小瓜甜不辣	炒青菜	蘿蔔香菇湯+豆漿	723	104	25	23	2	105	
		白米,南瓜	雞肉	豆腐,豬肉	小黃瓜,甜不辣	青菜	蘿蔔,香菇							
4/15	三	白米飯	烤豬排	菜脯炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	青菜豆腐湯+水果	718	103	25	23	4	131	
		白米	豬排	雞蛋,菜脯	馬鈴薯,起司絲	青菜	青菜,豆腐							
4/16	四	白米飯	銀芽燒肉	雞塊	螞蟻上樹	炒青菜	南瓜濃湯	733	103	24	25	2	112	
		白米	豬肉,豆芽菜	雞塊	冬粉,蔬菜,豬肉	青菜	南瓜,雞蛋							
4/17	五	海苔香鬆飯	糖醋魚片	肉燥滷蛋	毛豆玉米三色	炒青菜	薑片海芽湯	732	105	24	24	1	108	
		白米,海苔香鬆	鮮魚片	豬肉,雞蛋	玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔	青菜	海帶芽							
4/20	一	白米飯	香酥雞胸排	三杯滷豆腐	花瓜麵腸	炒青菜	蘿蔔肉絲湯	726	105	25	23	2	110	
		白米	雞胸排	豆腐	小黃瓜,麵腸	青菜	蘿蔔,肉絲							
4/21	二	地瓜飯	味噌燒肉	菜脯煎蛋	白菜魚羹	炒青菜	筍絲金針湯	716	103	25	23	3	109	
		白米,地瓜	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋,菜脯	大白菜,魚羹	青菜	筍絲,金針菇							
4/22	三	白米飯	青花雞柳	豆薯炒蛋	炭烤甜不辣片	炒青菜	紫菜豆腐湯+水果	723	105	24	23	3	107	
		白米	雞肉,青花菜	豆薯,雞蛋	甜不辣片	青菜	乾紫菜,豆腐							
4/23	四	白米飯	洋蔥豬柳	柴魚豆腐	薑絲拌黑木耳	炒青菜	玉米濃湯	754	106	26	25	3	119	
		白米	豬肉,洋蔥	豆腐,柴魚片	黑木耳	青菜	玉米粒,馬鈴薯							
4/24	五	麻油素肉絲炒飯	香酥魚片	什錦滷味	焗烤南瓜	炒青菜	鮮菇湯	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,起司絲	青菜	蔬菜,鮮菇							
4/27	一	白米飯	奶香肉片	和風蛋捲	古早味白菜滷	炒青菜	味噌湯	727	105	25	23	2	112	
		白米	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋	大白菜,豆筍	青菜	豆腐							
4/28	二	南瓜飯	香酥雞柳	油豆腐燒肉	韓式拌菜(不辣)	炒青菜	四神肉絲湯	723	104	25	23	2	105	
		白米,南瓜	雞肉	豆腐,豬肉	海帶芽,黃豆芽	青菜	四神包,肉絲							
4/29	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							
4/30	四	海苔香鬆飯	豆豉魚片	客家小炒	木須小黃瓜	炒青菜	香菇素肉羹湯	736	106	25	24	3	106	
		白米,海苔香鬆	鮮魚片	豆干,豬肉,芹菜	小黃瓜,木耳	青菜	香菇,素肉羹							

*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