

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜			湯品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 坚果 (份)	熱量 (卡)
4/1	五	~親職教育日補假~										
4/6	三	什錦炒麵	西芹豆包	酥炸蘿蔔糕	翠炒大白	Q蔬菜	咕嚕咕嚕厚奶茶	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆包, Q西洋芹(炒)	蘿蔔糕(炸)	Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)							
4/7	四	香Q白飯	薑燒麵腸	五香滷蛋	紅絲花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			麵腸, 薑(炒)	Q蛋(滷)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)							
4/8	五	芝麻飯	堅果干片	玉米炒蛋	小瓜茼蒿	有機蔬菜	港式酸辣湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改豆干片, 堅果(炒)	Q蛋, Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁(炒)	Q小黃瓜, 茼蒿, Q紅蘿蔔片(炒)							
4/11	蔬	糙米飯	宮保堅果干丁	珍珠四彩	三絲高麗	產銷履歷蔬菜	香筍豆皮湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆干丁, 花生(炒)	Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q馬鈴薯丁, Q毛豆仁(炒)	Q高麗菜, Q木耳絲, Q紅蘿蔔絲(炒)							
4/12	二	香Q白飯	紅燒三角油豆腐	薑燒南瓜	塔香紫茄	有機蔬菜	大滷湯	5.3	2.5	2.4	2.1	702
			非基改油豆腐(煮)	南瓜, 薑(燒)	Q茄子, Q九層塔(炒)							
4/13	三	焗烤麵	三杯鮑菇豆腸	奶香銀絲捲	關東煮	Q蔬菜	什錦火鍋湯	5.1	2.4	2.5	2.5	702
			非基改豆腸, Q杏鮑菇, Q九層塔(炒)	CAS奶皇包(蒸)	Q白蘿蔔, Q紅蘿蔔, 海帶結, 茼蒿(煮)							
4/14	四	香Q白飯	麻婆豆腐	紅丁炒蛋	甜椒白花	有機蔬菜	玉米濃湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改豆腐, Q紅蘿蔔片, Q木耳片(煮)	Q蛋, Q紅蘿蔔丁(炒)	CAS白花菜, 甜椒(炒)							
4/15	五	小米飯	蒜香芝麻豆干	日式蒸蛋	芋香大白	有機蔬菜	大黃瓜湯	5.3	2.4	2.4	2.3	704
			非基改豆干, 芝麻(炒)	Q蛋(蒸)	Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲, Q芋頭丁(炒)							
4/18	蔬	什穀飯	三色炒蛋	南洋咖哩	敏豆炒菇	產銷履歷蔬菜	海結湯	5.4	2.5	2.4	2.3	718
			Q非基改玉米粒, Q紅蘿蔔丁, Q毛豆仁, Q蛋(炒)	Q馬鈴薯丁, Q紅蘿蔔丁, 咖哩(煮)	履歷敏豆, Q菇, Q紅蘿蔔絲(炒)							
4/19	二	香Q白飯	芝麻豆干	菜脯炒蛋	銀芽三絲	有機蔬菜	日式豆腐湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改豆干, 芝麻(炒)	Q蛋, 台灣碎脯(炒)	Q豆芽菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)							
4/20	三	招牌鐵板炒飯	堅果豆腸	奶皇包	甜椒鮑菇	Q蔬菜	奶香西米露	5.4	2.5	2.2	2.3	713
			非基改豆腸, 堅果(炒)	CAS奶皇包(蒸)	Q杏鮑菇, Q甜椒(炒)							
4/21	四	麥片飯	五香素雞	泡菜年糕	翠炒花椰	有機蔬菜	酸辣湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			非基改素雞(炒)	年糕, 泡菜(炒)	CAS花椰菜, Q紅蘿蔔絲(炒)							
4/22	五	香Q白飯	白玉烤麩	螞蟻上樹	白菜滷	有機蔬菜	筍片油腐湯	5.2	2.5	2.4	2.3	705
			非基改烤麩, Q蘿蔔(煮)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔, Q木耳, 冬粉(炒)	Q大白菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(滷)							
4/25	蔬	香Q白飯	三杯麵腸	芹香豆薯	香菇燒冬瓜	產銷履歷蔬菜	酸菜豆皮湯	5.3	2.5	2.4	2.3	711
			麵腸, Q九層塔(炒)	Q豆薯絲, Q紅蘿蔔絲, Q芹菜絲, Q木耳絲(炒)	冬瓜, 紅蘿蔔片, 香菇(煮)							
4/26	二	芝麻飯	堅果油丁	沙茶海根	茶碗蒸	有機蔬菜	巧達濃湯	5.5	2.5	2	2.2	711
			非基改油豆腐, 堅果(滷)	海帶根, Q紅蘿蔔(炒)	Q蛋(蒸)							
4/27	三	義式青醬麵	洋菇豆包	香烤地瓜條	紅仁高麗	Q蔬菜	蕃茄蛋花湯	5.3	2.4	2.5	2.3	706
			非基改豆包, 洋菇片(煮)	Q地瓜條(烤)	Q高麗菜, Q紅蘿蔔絲, Q木耳絲(炒)							
4/28	四	香Q白飯	咖哩凍豆腐	西芹鮑菇	泰式黃金蛋	有機蔬菜	紫菜湯	5.4	2.5	2.2	2.3	713
			非基改凍豆腐, Q馬鈴薯丁, Q洋蔥丁, Q紅蘿蔔丁, 咖哩粉(煮)	Q杏鮑菇, Q西洋芹, Q紅蘿蔔片(炒)	Q蛋(滷)							
4/29	五	燕麥飯	醬燒素肚	泰式打拋干丁	什錦黃瓜	有機蔬菜	芋香米粉湯	5.2	2.5	2.4	2.5	714
			非基改素肚(燒)	非基改豆干丁, Q蕃茄, Q馬鈴薯丁(炒)	Q大黃瓜, Q紅蘿蔔片, Q木耳(煮)							

※4/19(二)提供水果	*全面使用非基因改造食材
※4/26(二)提供非基改豆將	營養師:黃玉慧 營養字第007022號