

人數:760

日期	星期	主 食 類						副 食 類						總熱量
		主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯 品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
4/1	二	麥片飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥	肉絲燒黃瓜 大黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,木耳	應時青 菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.9		2.5		521
4/2	三	糙米飯	番茄豆腐燴蛋# 洗選蛋,番茄,豆腐,青蔥	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	應時青 菜	三寶甜湯 綠豆,粉圓,紅豆,二砂		3.7	2.0	1.2		2.8		564
4/7	一	薏仁飯	海結燒肉 肉角,海帶結,胡蘿蔔,洋蔥,四分干	竹筍三絲 肉絲,竹筍,乾木耳,青蔥	可口時 蔬	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸,芹菜		3.0	2.0	1.8		2.5		521
4/8	二	麥片飯	*塔香魚丁# 魚丁,小四角油腐,九層塔,馬鈴薯	豆香雙花 青花菜,白花菜,乾木耳,油片絲	風味時 蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,金針菇	水果	3.2	2.0	1.7		3.0		552
4/9	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,青蔥	沙茶干片 豆干片,高麗菜,芹菜,沙茶醬	應時青 菜	綠豆湯 綠豆,二砂	履歷豆漿	4.2	2.7	0.9		2.8		641
4/10	四	燕麥飯	香菇悶雞 清胸丁,小四角油腐,香菇,白蘿蔔	雙色咖哩 南瓜,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	活力時 蔬	鮮蔬蛋花湯 結球白菜,雞蛋,芹菜		3.7	2.0	1.3		2.5		559
4/11	五	特餐	打拋豬飯 香鮑菇,洋蔥,絞肉,碎乾丁,馬鈴薯,檸檬汁,羅勒	滷雞排 雞腿排*1	元氣食 蔬	大滷湯 豆腐,結球白菜,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥,烏龍		3.3	2.3	1.2		2.5		542
4/14	一	薏仁飯	醬炒肉絲 肉絲,洋蔥,紅蘿蔔,青椒	金苣白菜羹 大白菜,金針菇,乾木耳,青蔥	風味時 蔬	豆腐魚干湯 豆腐,小魚乾	鮮奶(4-6)	3.1	2.0	1.7		2.5		518
4/15	二	麥片飯	肉骨茶燉肉 肉角,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	三色干絲 白干絲,甜椒,綠豆芽,乾木耳	應時青 菜	冬瓜海根湯 冬瓜,海帶根,薑絲		3.4	2.0	1.8		2.5	1	640
4/16	三	糙米飯	義式鮮菇炒蛋 雞蛋,鮑菇頭,洋蔥,青椒,羅勒,香料	紅燒油腐 小三角油腐,薑片,胡蘿蔔	元氣食 蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.9	1.9	1.0		2.8		567
4/17	四	燕麥飯	沙茶燒雞 雞胸丁,骨腿丁,胡蘿蔔,豆薯,沙茶醬	鮮菇炒高麗 肉絲,香菇,高麗菜,青蔥	可口時 蔬	味噌什錦湯 白蘿蔔,油片絲,味噌	鮮奶(1-3)	3.4	1.9	1.7	1	2.5		595
4/18	五	特餐	古早味金瓜粥# 絞肉,胡蘿蔔,香菇,南瓜,紅蔥頭,碎乾丁	香滷雞翅 雞翅*1	元氣食 蔬	奶皇包 奶皇包*1		4.0	1.5	0.7		2.3		513
4/21	一	薏仁飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒,洋蔥,青蔥	瓠瓜燒凍腐 瓠瓜,凍豆腐,乾木耳,茶豆	活力時 蔬	番茄蛋花湯 雞蛋,番茄	鮮奶(4-6)	3.4	1.9	1.5		2.5		534
4/22	二	麥片飯	糖醋魚丁 魚丁,洋蔥,小四角油腐,番茄	關東煮 玉米條,白蘿蔔,柴魚片,米血丁	應時青 菜	鮮菇豆薯湯 豆薯,秀珍菇,芹菜	水果	3.7	2.0	1.2		3.0		577
4/23	三	糙米飯	海芽蒸蛋 洗選蛋,海帶芽	韓式泡菜炒干片 豆干片,韓式泡菜,高麗菜,胡蘿蔔	元氣食 蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	2.0	0.9		2.2		542
4/24	四	燕麥飯	油腐燒雞丁 清胸丁,甜椒,小四角油腐,豆薯	三鮮燴黃瓜 大黃瓜,鮑菇頭,乾木耳,蝦米	可口時 蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,枸杞	鮮奶(1-3)	3.8	1.9	1.6	1	2.5		624
4/25	五	特餐	鮮蔬咖哩飯# 絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉	無骨雞排 無骨雞排*1	元氣食 蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,乾海帶芽		3.3	2.2	1.1		3.0		560
4/28	一	薏仁飯	玉米燒肉 肉丁,玉米粒,胡蘿蔔,洋蔥	螞蟻上樹 絞肉,高麗菜,胡蘿蔔,洋蔥,冬粉	風味時 蔬	黃瓜養身湯 大黃瓜,枸杞,紅棗,當歸,角螺		4.0	1.7	1.4		2.5		554
4/29	二	麥片飯	蘑菇豬柳 豬柳,洋蔥,豆干片,蘑菇罐	韓式什錦冬粉 絞肉,洋蔥,鮮蔬,胡蘿蔔,冬粉	可口時 蔬	肉骨茶什錦湯 皮酥,肉骨茶湯,白蘿蔔,秀珍菇		3.7	2.0	1.7		2.5	1	659
4/30	三	糙米飯	菜脯蛋 洗選蛋,去水菜脯,胡蘿蔔	五香黑干1 大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,白芝麻	應時青 菜	綜合甜湯 紅豆,綠豆,花生,熟花生		3.6	2.0	1.2		2.8		560
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗力因素需做調整則由午餐秘書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數20日 菜單提供：藝慶企業有限公司														