

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全餐 總價	自給 總價	蔬菜	肉類	蛋類	熱量
4/1	三	白飯	豆干滷肉 豬肉非基改豆干<滷>	蔬菜雞丁 蔬菜雞胸塊<燒>	油燻竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 冬瓜薑		4.5	2.3	2.4	2.3	711
4/2	四	~清明連假不供餐~										
4/3	五	~清明連假不供餐~										
4/6	一	芝麻飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜米血丁<燒>	香菇蒸蛋 香菇雞蛋<蒸>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段排骨湯 玉米段排骨		4.7	2.4	2.4	2.3	733
4/7	二	海苔香鬆 麥片飯	咖哩豬 豬肉羊芋蔬菜<燴>	雙色燒賣x2 燒賣<蒸>	絞肉冬粉 冬粉豬肉高麗菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.7	2.4	2.3	2.4	735
4/8	三	白飯	滷排骨 豬排<滷>	泡菜年糕 泡菜年糕<煮>	金針菇海帶絲 海帶絲金針菇<炒>	綠蔬 香菇雞湯 帶骨雞塊香菇		4.6	2.3	2.4	2.5	667
4/9	四	古早味 油飯	茶香滷蛋 雞蛋<滷>	叉燒肉x3 豬肉<燒>	蘿蔔燕餃煮 燕餃香菇蘿蔔<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.6	2.3	2.4	2.4	723
4/10	五	DIY 滷肉飯	炸雞排 雞排<炸>	瓜仔肉 花瓜非基改豆干豬肉<滷>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	綠蔬 竹筍湯 竹筍		4.6	2.4	2.0	2.3	656
4/13	一	糙米飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	絞肉豆腐 豬絞肉非基改豆腐<燴>	黃瓜小丸子 黃瓜蔬菜小丸子<炒>	綠蔬 油蔥魷魚清湯 油蔥酥魷魚蔬菜		4.6	2.3	2.4	2.5	727
4/14	二	焗烤肉醬 義大利麵	炸雞米花 雞胸塊<炸>	烤雞肉洋蔥圈 佐地瓜薯條 雞肉洋蔥圈地瓜薯條<烤>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋		4.6	2.3	2.4	2.5	727
4/15	三	白飯	打拋肉片 豬肉蔬菜<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 米粉湯 米粉蔬菜		4.6	2.3	2.4	2.4	663
4/16	四	海苔香鬆 胚芽飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	菲力雞排 雞排<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋		4.6	2.3	2.4	2.3	718
4/17	五	燕麥飯	鐵板肉片 蔬菜豬肉<炒>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		4.7	2.3	2.4	2.5	674
4/20	一	雜糧飯	炸翅小腿x2 翅小腿<炸>	筍香鹹豬肉 豬肉竹筍蔬菜<炒>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	綠蔬 沙茶肉羹湯 蔬菜肉羹		4.6	2.3	2.4	2.5	727
4/21	二	蛋炒飯	鐵路豬排 豬排<燒>	海鮮蝦捲x2 蝦捲<燒>	菇炒花椰 花椰菜菇<炒>	有機 紫菜湯 紫菜		4.6	2.3	2.4	2.4	723
4/22	三	白飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	紅燒豬肉球 豬肉球<煮>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		4.7	2.3	2.4	2.5	674
4/23	四	芝麻飯	藍帶起司豬排 起司豬排<炸>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔬燒粉絲 冬粉高麗菜<煮>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜		4.5	2.2	2.4	2.3	704
4/24	五	台式炒麵	香草雞腿 雞腿<烤>	花枝排 花枝排<烤>	豆薯蔬炒 豆薯非基改玉米蔬菜<炒>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.6	2.4	2.4	2.5	675
4/27	一	蕃茄 義大利麵	芝麻豬柳條x3 豬肉<烤>	麥克雞塊x2 麥克雞塊<炸>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇<煮>	綠蔬 蘑菇濃湯 蘑菇洋芋		4.5	2.3	2.2	2.4	711
4/28	二	白飯	迷迭香雞排 雞排<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	芋香白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 味噌海芽湯 海帶芽		4.5	2.2	2.4	2.4	708
4/29	三	糙米飯	海苔豬排 豬排<燒>	客家小炒 芹菜非基改豆干<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.6	2.3	2.4	2.3	658
4/30	四	燒肉 烏龍麵	炸魚排 魚排<炸>	豬肉鍋貼x2 鍋貼<煎>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 蘿蔔肉骨茶包		4.5	2.3	2.4	2.4	716