

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	3月	4月	5月	6月
4/1	三	茄汁肉醬麵	義式香草雞排 燒：雞排S	芋泥包 蒸：芋泥包S	奶油花椰菜 炒：花椰菜Q、紅蘿蔔Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜T、芋圓		5 7	2 5	2 2	7 3
4/2	四	4/2(四)親職教育日補假一天										
4/3	五	兒童節/清明節連假，本日不供餐										
4/6	一	兒童節/清明節連假，本日不供餐										
4/7	二	麥片飯	香Q滷蛋 滷：蛋Q	鮮蔬冬粉 炒：冬粉、高麗菜Q、菇	開陽蒲瓜 燒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、蝦米	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆T		5 6	2 4	2 5	7 3
4/8	三	雞肉飯	炸雞翅 炸：雞翅S	貢丸+滷豆干 滷：貢丸S、豆干	古早味筍干 燒：筍干、朴菜	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐		5 5	2 5	2 3	7 6
4/9	四	玉米飯	三杯醬肉丁 燒：肉丁S、小油丁、九層塔	香蔥菜脯蛋 炒：蛋Q、碎脯、紅蘿蔔Q	肉燥高麗菜 煮：高麗菜Q、木耳Q、絞肉S	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳Q、紅蘿蔔Q、肉絲S、蛋Q		5 5	2 1	2 7	7 2
4/10	五	白飯	宮保雞丁 炒：雞丁T、洋蔥Q、小瓜Q、油花生	咖哩洋芋 煮：洋芋Q、紅蘿蔔Q、毛豆Q	肉絲敏豆 炒：敏豆Q、肉絲S	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q、蛋Q		5 6	2 4	2 5	7 0
4/13	一	紅藜飯	糖醋排骨 燒：肉丁S、排骨S、洋蔥Q、彩椒Q	腰果黑豆干 滷：黑豆干、腰果	清炒大瓜 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、柴魚		5 6	2 3	2 1	7 1
4/14	二	白飯	砂鍋豆腐魚 煮：鬼頭刀魚丁Q、凍豆腐、高麗菜Q、木耳Q	豬肉部隊鍋 炒：韓式泡菜、黃豆芽Q、麵條、肉片S	菇菇脆筍 炒：筍、紅蘿蔔Q、菇	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q、紅蘿蔔Q、洋芋Q、蛋Q、奶粉		5 6	2 4	2 5	7 0
4/15	三	肉燥乾麵	滷雞腿 滷：雞腿S	椒鹽炸雙拵 炸：地瓜Q、百頁豆腐	白菜滷 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、豆皮	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、小蔥仁、冬瓜糖		5 5	2 5	2 3	7 6
4/16	四	白飯	客家滷豬腳 滷：肉丁S、豬腳S、筍干	洋蔥歐姆蛋 炒：洋蔥Q、玉米Q、紅蘿蔔Q、蛋Q、毛豆Q	甜醬關東煮 煮：白蘿蔔Q、黑輪Q、油豆腐、海帶結、味噌	有機蔬菜	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q、雞丁T		5 4	2 4	2 7	7 2
4/17	五	小米飯	椒麻炸雞 炸：淋醬：雞丁T、洋蔥Q	番茄打拋豬 炒：番茄Q、洋蔥Q、絞肉S、九層塔	蒜炒豆芽菜 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、芹Q	有機蔬菜	金針花湯 乾金針、金針菇Q、肉絲S		5 5	2 4	2 8	7 2
4/20	一	白飯	香料咖哩雞 煮：雞丁T、地瓜T、紅蘿蔔Q	醬炒豆干豬 炒：豆干片、洋蔥Q、肉絲S、青蔥	古早味白菜 燒：大白菜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、菇	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、肉片S		5 4	2 5	2 8	7 2
4/21	二	胚芽飯	黑胡椒肉排 滷：豬排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q、蛋Q	炒甜不辣 炒：小黃瓜Q、紅蘿蔔Q、甜不辣Q	有機蔬菜	蒜味三絲湯 金針菇Q、紅蘿蔔Q、木耳Q、肉絲S		5 6	2 1	2 4	7 0
4/22	三	香鬆飯	鹹酥雞 炸：雞肉T	蠔油海鮮捲x1 燒：海鮮捲S、洋蔥Q	菜脯季豆 炒：敏豆Q、紅蘿蔔Q、菜脯	季節蔬菜	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔Q、豆腐、味噌		5 6	2 4	2 9	7 3
4/23	四	麥片飯	香菇蒸蛋 蒸：蛋Q、香菇Q	麻油豆皮 煮：杏鮑菇Q、高麗菜Q、豆皮、枸杞	雙色花椰 炒：花椰菜Q	有機蔬菜	綠豆粉圓 綠豆、粉圓		5 5	2 5	2 4	7 6
4/24	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 滷：肉丁S、白蘿蔔Q、紅蘿蔔Q	炸雞塊x2 炸：雞塊S	冬瓜土豆麵筋 煮：冬瓜Q、麵筋、水煮花生	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋Q、薑		5 4	2 3	2 7	7 5
4/27	一	紅藜飯	紅燒赤小腿x2 燒：翅腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐、絞肉S、青蔥	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、筍絲、粉絲、肉絲S		5 4	2 4	2 7	7 2
4/28	二	白飯	沙茶米血魚 炒：鮭魚丁Q、米血S、洋蔥Q	蒜蓉冬粉 炒：冬粉、絞肉S、芹Q、紅蘿蔔Q	鹽水時蔬 炒：高麗菜Q、小瓜Q、木耳Q	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚		5 6	2 3	2 6	7 4
4/29	三	肉絲炒麵	蔥油雞排 燒：雞排S、青蔥	黃金地瓜薯 炸：地瓜Q	豆干小炒 炒：豆芽菜Q、豆干片、紅蘿蔔Q、肉絲S	季節蔬菜	紅豆地瓜圓 紅豆T、地瓜圓		5 4	2 5	2 4	7 4
4/30	四	白飯	義式燒肉 煮：肉丁S、番茄Q、洋芋Q、洋蔥Q	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q、蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮：白蘿蔔Q、海帶結、柴魚	有機蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q、雞丁T		5 5	2 4	2 5	7 3

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:4/28(二)

營養師：沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

食物種類	國小1~3年級	國小4~6年級	國中
全穀雜糧類	4.5 份/餐	5份/餐	5.5 份/餐
	(全穀根莖類替代品，每週不得超過 2 份)		
乳品類	每週 3 份	每週 3 份	每週 3 份
豆魚蛋肉類	2 份/餐	2 份/餐	2.5 份/餐
	豆製品 2 份/週以上，包括毛豆、黃豆或其製品		
	(魚、肉半成品不能超過 1 份/週)		
蔬菜類	1.5 份/餐	2 份/餐	2 份/餐
	(深色蔬菜必須超過 0.5份)		(深色蔬菜必須超過 2/3份)
油脂與堅果種子類	2 份/餐	2.5 份/餐	2.5 份/餐