

| 日期             | 星期 | 主食           | 主菜                                 | 美味副菜                              | 蔬菜                                  | 湯品                                           | 附餐 | 全日營養 | 全日營養 | 全日營養 |
|----------------|----|--------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|----|------|------|------|
| 4/1            | 一  | 白米飯          | <b>瓜仔雞丁</b><br>煮:雞丁S.麻油瓜           | <b>番茄炒蛋</b><br>炒:番茄Q.洋蔥Q.蛋Q.豆腐    | <b>蔬菜粉絲</b><br>炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q.冬粉   | 履歷蔬菜<br><b>薑絲海帶湯</b><br>海帶結.小魚干.薑            |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/2            | 二  | 十穀飯          | <b>白醬雞丁</b><br>煮:雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T  | <b>小瓜炒肉片</b><br>炒:小黃瓜Q.洋蔥Q.肉片S    | <b>脆炒高麗</b><br>炒:高麗菜Q.紅蘿蔔Q          | 有機蔬菜<br><b>豆腐味噌湯</b><br>豆腐.味噌                |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/3(三)親職日補假一天  |    |              |                                    |                                   |                                     |                                              |    |      |      |      |
| 4/4~5兒童節、清明節放假 |    |              |                                    |                                   |                                     |                                              |    |      |      |      |
| 4/8            | 一  | 紅藜飯          | <b>洋蔥炒肉片</b><br>炒:肉片S.洋蔥Q.毛豆S      | <b>海結滷豆干</b><br>滷:海帶結.豆干          | <b>香蔥紅絲蛋</b><br>炒:蛋Q.紅蘿蔔Q.洋蔥Q.青蔥    | 履歷蔬菜<br><b>白玉雞丁湯</b><br>紅白蘿蔔Q.雞丁S            |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/9            | 二  | 白米飯<br>(蔬食日) | <b>三杯豆腐</b><br>燒:豆腐.杏鮑菇Q.九層塔       | <b>大瓜素丸</b><br>煮:大瓜Q.紅蘿蔔Q.素丸子     | <b>香菇蒸蛋</b><br>蒸:蛋Q.香菇Q             | 有機蔬菜<br><b>紅豆紫米露</b><br>紅豆T.紫米               |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/10           | 三  | 地瓜飯          | <b>古早味豬排</b><br>燒:豬排S              | <b>茄汁甜不辣</b><br>炒:甜不辣Q.西芹Q        | <b>彩燴時蔬</b><br>炒:小瓜Q.杏鮑菇Q.玉米筍Q.紅蘿蔔Q | 季節蔬菜<br><b>冬瓜排骨湯</b><br>冬瓜Q.排骨S              |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/11           | 四  | 白米飯          | <b>醬燒魚丁</b><br>燒:旗魚丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q     | <b>花瓜肉燥</b><br>燒:碎瓜.絞肉S.豆干        | <b>芽菜三絲</b><br>炒:豆芽菜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q      | 有機蔬菜<br><b>酸菜脆筍雞湯</b><br>酸菜.脆筍.雞丁S           |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/12           | 五  | 麥片飯          | <b>蔥燒雞丁</b><br>燒:雞丁S.蔥Q.洋芋Q        | <b>麻婆豆腐</b><br>燒:豆腐.豬絞肉S.青蔥       | <b>什錦大頭菜</b><br>炒:大頭菜Q.木耳Q.紅蘿蔔Q     | 有機蔬菜<br><b>肉骨茶湯</b><br>馬鈴薯Q.豬肉片S.蒜           |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/15           | 一  | 肉絲炒麵         | <b>香烤棒腿</b><br>烤:雞腿S               | <b>肉燥淋高麗</b><br>炒:高麗菜Q.絞肉S.紅蘿蔔Q   | <b>蔥爆干片</b><br>炒:豆干.紅蘿蔔Q.蔥          | 履歷蔬菜<br><b>白玉蘿蔔湯</b><br>白蘿蔔Q.肉片S.芹菜Q         |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/16           | 二  | 燕麥飯          | <b>糖醋排骨</b><br>燒:豬肉丁S.排骨丁S         | <b>冬瓜肉末</b><br>煮:冬瓜Q.絞肉S          | <b>蒜香花椰菜</b><br>炒:花椰菜S.彩椒Q          | 有機蔬菜<br><b>番茄豆腐湯</b><br>番茄Q.豆腐.蛋Q            |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/17           | 三  | 白米飯          | <b>香菇麻香雞</b><br>燒:香菇Q.高麗菜Q.雞丁S.枸杞  | <b>玉米關東煮</b><br>煮:白蘿蔔Q.油豆腐.玉米S    | <b>醬燒海帶絲</b><br>炒:海帶絲.金針菇Q.紅蘿蔔Q.芹菜Q | 季節蔬菜<br><b>冬瓜山粉圓</b><br>冬瓜糖.山粉圓              |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/18           | 四  | 黑芝麻飯         | <b>傳統焢肉</b><br>燒:豬肉丁S.豬腳丁Q.筍干      | <b>田園菜脯蛋</b><br>炒:碎脯.蛋Q.青蔥        | <b>白菜滷</b><br>燒:白菜Q.芋頭Q.紅蘿蔔Q        | 有機蔬菜<br><b>酸辣湯</b><br>豆腐.脆筍絲.木耳Q.紅蘿蔔Q.肉絲S.蛋Q |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/19           | 五  | 白米飯          | <b>南洋椰香雞</b><br>煮:雞丁S.洋芋Q.紅蘿蔔Q.毛豆T | <b>泰香打拋豬</b><br>煮:絞肉S.洋芋Q.番茄Q.九層塔 | <b>脆炒佛手瓜</b><br>炒:佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.木耳Q     | 有機蔬菜<br><b>枸杞燉湯</b><br>冬瓜Q.豬肉片S.枸杞           |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/22           | 一  | 小米飯          | <b>鐵板肉柳</b><br>燒:豬柳S.洋蔥Q.芝麻        | <b>五味油豆腐</b><br>燒:油豆腐.香菜.蒜.辣椒     | <b>蛋酥炒高麗</b><br>炒:高麗菜Q.蛋Q.木耳Q.紅蘿蔔Q  | 履歷蔬菜<br><b>巧達濃湯</b><br>馬鈴薯Q.玉米粒S.洋蔥Q         |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/23           | 二  | 白米飯          | <b>虱目魚排</b><br>炸:虱目魚排S             | <b>肉燥淋敏豆</b><br>炒:敏豆T.絞肉S.紅蘿蔔Q    | <b>杏鮑菇洋芋</b><br>燒:杏鮑菇Q.洋芋Q.紅蘿蔔Q     | 有機蔬菜<br><b>金針肉絲湯</b><br>乾金針.金針菇Q.肉絲S         |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/24           | 三  | 蕎麥飯          | <b>南瓜燉肉</b><br>燉:南瓜Q.豬肉丁S          | <b>西芹炒黑輪</b><br>炒:西芹Q.黑輪Q         | <b>塔香海帶根</b><br>燒:海帶.紅蘿蔔Q.九層塔       | 季節蔬菜<br><b>味噌蔬菜湯</b><br>味噌.高麗菜Q.秀珍菇Q         |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/25           | 四  | 白米飯<br>(蔬食日) | <b>香菇蒸蛋</b><br>蒸:蛋Q.香菇Q.紅蘿蔔Q.蔥     | <b>芹香干片</b><br>炒:豆干片.芹菜Q          | <b>清炒蒲瓜</b><br>炒:蒲瓜Q.紅蘿蔔Q           | 有機蔬菜<br><b>綠豆小薏仁</b><br>綠豆.小薏仁               |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/26           | 五  | 糙米飯          | <b>巴比Q肉片</b><br>炒:肉片S.豆芽菜Q         | <b>小瓜炒蛋</b><br>炒:小黃瓜Q.洋蔥Q.蛋Q      | <b>海鮮卷</b><br>燒:海鮮卷S.大白菜Q           | 有機蔬菜<br><b>紫菜蛋花湯</b><br>紫菜.蛋Q.薑              |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/29           | 一  | 白米飯          | <b>花生燉雞丁</b><br>燉:雞丁S.花生           | <b>寧波年糕煮</b><br>煮:白菜Q.木耳Q.年糕片     | <b>肉燥小油丁</b><br>滷:油豆腐.豬絞肉S.紅蔥片      | 履歷蔬菜<br><b>暖胃藥膳湯</b><br>白蘿蔔Q.豬肉片S.當歸片        |    | 5    | 2    | 2    |
| 4/30           | 二  | 紫米飯          | <b>蒜香茄汁魚</b><br>燒:旗魚丁S.黑輪丁Q.番茄Q.蒜  | <b>佛手瓜滑蛋</b><br>炒:佛手瓜Q.紅蘿蔔Q.蛋Q    | <b>芹香細粉</b><br>炒:冬粉.西芹Q.紅蘿蔔Q        | 有機蔬菜<br><b>酸菜肉片湯</b><br>酸菜.豬肉片S              | 豆奶 | 5    | 2    | 2    |

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品

☆ 回饋豆奶:4/30(二)

◎ 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。

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

營養師:沈凱瑋、張韻瑩、梁蘊萱

| 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         |