

4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日	
<b>白米飯</b> 白米..... <b>五更豆腐旺</b> 豆腐,酸菜,薑,醬油,沙拉油..... <b>海帶雙結</b> 豆皮,海帶,紅蘿蔔,薑,醬油,沙拉油..... <b>什錦刺瓜</b> 大黃瓜,紅甜椒,豆皮(濕),香菇,薑,沙拉油..... <b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜,薑,沙拉油..... <b>古早味羹湯</b> 大白菜,素肉羹,紅蘿蔔,香菇,木耳,醬油,太白粉..... 熱量 636.1 大卡 脂質 20.6 克 蛋白質 26.9 克 醣類 85.8 克 鈣含量 229.3 毫克		<b>燕麥飯</b> 白米,燕麥..... <b>蠔油油豆腐</b> 油豆腐,薑,醬油,沙拉油..... <b>冬瓜燒油片</b> 冬瓜,豆干,香菇,薑,醬油,沙拉油..... <b>五味醬豆干</b> 豆干,鮮菇,醬油,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>和風昆布湯</b> 海帶芽(濕),紅蘿蔔,薑..... 熱量 640.7 大卡 脂質 21.4 克 蛋白質 27.8 克 醣類 84.2 克 鈣含量 227.3 毫克		<b>玉米炒飯</b> 白米,玉米,豆干,香菇,紅蘿蔔,醬油,沙拉油..... <b>什錦凍腐</b> 凍豆腐,竹筍,木耳,薑,沙拉油..... <b>芋香高麗菜</b> 高麗菜,豆皮,紅蘿蔔,芋頭,薑,沙拉油..... <b>茄汁花菜</b> 白花菜,杏鮑菇,通心麵,番茄醬,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>鮮甜白玉湯</b> 白蘿蔔,紅蘿蔔,薑..... 熱量 610.8 大卡 脂質 16.9 克 蛋白質 21.5 克 醣類 93.3 克 鈣含量 259.3 毫克		<b>清明念故人</b> 牧童借路清 遙問上明 指酒行人時 杏花何處欲 村有魂紛 紛 杜牧, , , 			
4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日	
<b>白米飯</b> 白米..... <b>炸醬干丁</b> 豆干,毛豆仁,豆瓣醬,醬油,沙拉油..... <b>芹菜豆包絲</b> 西芹,豆包,紅甜椒,木耳,沙拉油..... <b>紅燒麵腸</b> 麵腸,杏鮑菇,紅蘿蔔,薑,醬油,沙拉油..... <b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜,薑,沙拉油..... <b>南瓜豆乳湯</b> 南瓜,玉米,小米,豆漿..... 熱量 682.1 大卡 脂質 22.8 克 蛋白質 30.3 克 醣類 89.0 克 鈣含量 243.3 毫克		<b>五穀飯</b> 白米,五穀米..... <b>三杯黑干</b> 黑豆干,九層塔,醬油,沙拉油..... <b>大瓜什錦</b> 大黃瓜,香菇,豆皮(濕),薑,沙拉油..... <b>鮮菇燴豆腐</b> 豆腐,紅蘿蔔,杏鮑菇,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>筍片湯</b> 竹筍,紅蘿蔔,薑..... 熱量 644.5 大卡 脂質 21.4 克 蛋白質 28.0 克 醣類 85.0 克 鈣含量 228.6 毫克		<b>客家板條</b> 板條,豆芽菜,皮絲,紅蘿蔔,醬油,沙拉油..... <b>塔香豆腸</b> 豆腸,紅蘿蔔,九層塔,薑,沙拉油..... <b>白菜滷</b> 大白菜,香菇,紅蘿蔔,麵筋,沙拉油..... <b>木須小瓜</b> 小黃瓜,紅蘿蔔,木耳,薑,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>香菇蘿蔔湯</b> 白蘿蔔,香菇,油豆腐,薑..... 熱量 682.7 大卡 脂質 22.7 克 蛋白質 29.2 克 醣類 90.5 克 鈣含量 250.9 毫克		<b>糙米飯</b> 白米,糙米..... <b>香拌干絲</b> 白干絲,海帶絲,紅蘿蔔,醬油,沙拉油..... <b>洋芋燉豆腐</b> 馬鈴薯,凍豆腐,杏鮑菇,紅蘿蔔,醬油,沙拉油..... <b>鍋燒鮮蔬</b> 高麗菜,油片,木耳,紅蘿蔔,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>味噌豆腐湯</b> 豆腐,味噌..... 熱量 618.7 大卡 脂質 17.9 克 蛋白質 23.8 克 醣類 90.7 克 鈣含量 246.5 毫克		<b>地瓜飯</b> 白米,地瓜..... <b>古早味豆腐</b> 豆腐,醬油,沙拉油..... <b>田園玉米</b> 玉米,毛豆仁,紅蘿蔔,腰果,沙拉油..... <b>金草冬瓜</b> 冬瓜,金針菇,豆皮(濕),薑,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>鮮蔬腐皮湯</b> 白菜,豆皮(濕),薑..... 熱量 563.5 大卡 脂質 15.3 克 蛋白質 19.0 克 醣類 87.4 克 鈣含量 240.0 毫克	
4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19日	
<b>白米飯</b> 白米..... <b>蜜汁豆干</b> 豆干,紅蘿蔔,芝麻,沙拉油..... <b>瓠瓜總匯</b> 瓠瓜,紅甜椒,木耳,香菇,沙拉油..... <b>番茄豆包</b> 豆包(濕),番茄,麻油,沙拉油..... <b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜,薑,沙拉油..... <b>酸辣湯</b> 竹筍,豆腐,紅蘿蔔,木耳..... 熱量 666.2 大卡 脂質 23.2 克 蛋白質 28.9 克 醣類 85.5 克 鈣含量 241.1 毫克		<b>小米飯</b> 白米,小米..... <b>炒滷味</b> 豆干,紫米糕,杏鮑菇,九層塔,薑,沙拉油..... <b>時菇鮮燴</b> 大白菜,毛豆,袖珍菇,紅蘿蔔,沙拉油..... <b>季豆總匯</b> 四季豆,豆干,紅蘿蔔,薑,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>肉骨茶湯</b> 白蘿蔔,薑,肉骨茶包..... 熱量 614.1 大卡 脂質 16.8 克 蛋白質 22.7 克 醣類 93.2 克 鈣含量 250.2 毫克		<b>古早味炒飯</b> 白米,芋頭,豆輪,香菇,薑,沙拉油..... <b>滷豆干</b> 豆干,薑,醬油,沙拉油..... <b>焗汁洋芋</b> 馬鈴薯,紅蘿蔔,豆漿,薑,沙拉油..... <b>玉筍雙花</b> 青花菜,白花菜,玉米筍,紅蘿蔔,薑,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜,紅蘿蔔,薑..... 熱量 663.7 大卡 脂質 21.3 克 蛋白質 27.3 克 醣類 90.7 克 鈣含量 252.6 毫克		<b>麥片飯</b> 白米,麥片..... <b>古早味滷干層</b> 豆干,紅蘿蔔,醬油,沙拉油..... <b>小瓜鮮燴</b> 小黃瓜,紅甜椒,木耳,薑,沙拉油..... <b>脆炒薯絲</b> 豆薯,豆皮(濕),木耳,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>酸菜鍋</b> 高麗菜,酸菜,紅蘿蔔,凍豆腐..... 熱量 586.5 大卡 脂質 17.2 克 蛋白質 22.2 克 醣類 85.7 克 鈣含量 229.4 毫克		<b>燕麥飯</b> 白米,燕麥..... <b>泡菜豆包</b> 豆包(濕),高麗菜,素肉泡菜,紅蘿蔔,沙拉油..... <b>木須炒豆皮</b> 竹筍,豆皮(濕),木耳,紅蘿蔔,薑,沙拉油..... <b>關東煮</b> 白蘿蔔,油豆腐,玉米,薑,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>味噌海芽湯</b> 海帶芽(濕),味噌..... 熱量 642.4 大卡 脂質 20.1 克 蛋白質 26.7 克 醣類 88.7 克 鈣含量 236.7 毫克	
4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日	
<b>白米飯</b> 白米..... <b>湖南油腐</b> 油豆腐,薑,豆豉,醬油,沙拉油..... <b>芋頭白菜</b> 大白菜,豆皮(濕),芋頭,木耳,沙拉油..... <b>四喜烤麩</b> 烤麩,袖珍菇,栗子,紅蘿蔔,沙拉油..... <b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜,薑,沙拉油..... <b>玉米豆乳湯</b> 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,豆漿..... 熱量 685.6 大卡 脂質 21.3 克 蛋白質 29.0 克 醣類 94.4 克 鈣含量 257.8 毫克		<b>洋薏仁飯</b> 白米,洋薏仁..... <b>照燒豆干</b> 豆干,沙拉油..... <b>海根干絲</b> 豆干,海帶根,金針菇,紅甜椒,薑,醬油,沙拉油..... <b>焗汁洋芋</b> 馬鈴薯,南瓜,青豆仁,豆漿,薑,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>榨菜三絲湯</b> 榨菜,紅蘿蔔,木耳,薑..... 熱量 641.0 大卡 脂質 20.6 克 蛋白質 27.0 克 醣類 86.9 克 鈣含量 236.8 毫克		<b>和風烏龍炒麵</b> 麵條,香菇,紅蘿蔔,玉米筍,木耳,素肉絲,醬油,沙拉油..... <b>清炒豆腸</b> 豆腸,鴻喜菇,玉米,紅蘿蔔,青豆仁,沙拉油..... <b>豆皮小瓜</b> 小黃瓜,豆皮(濕),甜椒,木耳,薑,沙拉油..... <b>油燻桂竹筍</b> 竹筍,紅蘿蔔,薑,豆瓣醬,醬油,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>羅宋湯</b> 高麗菜,番茄,豆皮(濕)..... 熱量 656.7 大卡 脂質 20.8 克 蛋白質 28.0 克 醣類 89.4 克 鈣含量 236.9 毫克		<b>胚芽飯</b> 白米,胚芽米..... <b>三杯蘭花干</b> 蘭花干,九層塔,醬油,沙拉油..... <b>螞蟻上樹</b> 豆芽菜,冬粉,紅蘿蔔,木耳,芝麻,醬油,沙拉油..... <b>紅絲高麗菜</b> 花椰菜,紅蘿蔔,皮絲,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>味噌豆腐湯</b> 豆腐,味噌..... 熱量 646.9 大卡 脂質 20.6 克 蛋白質 27.2 克 醣類 88.3 克 鈣含量 239.2 毫克		<b>紫米飯</b> 白米,胚芽米..... <b>豆雞什錦</b> 素雞,杏鮑菇,玉米,青豆仁,沙拉油..... <b>鮮味花菜</b> 花椰菜,甜椒,木耳,薑,沙拉油..... <b>客家小炒</b> 西芹,豆干,紅蘿蔔,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>大瓜腐皮湯</b> 大黃瓜,豆皮,紅蘿蔔,薑..... 熱量 617.2 大卡 脂質 18.7 克 蛋白質 24.6 克 醣類 87.6 克 鈣含量 233.4 毫克	
4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日	
<b>白米飯</b> 白米..... <b>翡翠豆腐</b> 豆腐,香菇,翡翠,沙拉油..... <b>白菜滷</b> 大白菜,豆干,紅蘿蔔,木耳,沙拉油..... <b>麻油白玉</b> 白蘿蔔,素腰花,薑,麻油,沙拉油..... <b>★有機蔬菜</b> 有機蔬菜,薑,沙拉油..... <b>麵線糊</b> 麵線,竹筍,紅蘿蔔,木耳,沙茶醬..... 熱量 594.0 大卡 脂質 15.9 克 蛋白質 21.2 克 醣類 91.5 克 鈣含量 246.9 毫克		<b>小米飯</b> 白米,小米..... <b>五香滷綁皮</b> 綁皮,薑,醬油,沙拉油..... <b>金菇高麗菜</b> 高麗菜,金針菇,木耳,沙拉油..... <b>左宗棠干層干</b> 豆干,紅蘿蔔,番茄醬,沙拉油..... <b>季節蔬菜</b> 時蔬,薑,沙拉油..... <b>蘿蔔玉米湯</b> 白蘿蔔,玉米,紅蘿蔔,薑..... 熱量 621.3 大卡 脂質 19.3 克 蛋白質 25.2 克 醣類 86.7 克 鈣含量 232.4 毫克							

\*使用【台灣豬肉】

標示◎為油炸食物

標示★為有機青菜\*