

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	主類	豆類	蔬菜	水果	肉類	蛋類	其他
1	五	胚芽飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉(主)、洋蔥/炒</small>	BBQ滷翅x1 <small>雞肉(主)/滷</small>	什錦寬粉 <small>甘藷(主)、寬粉、時蔬/炒</small>	有機菜 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋、板豆腐</small>	6	3	1.9	2.9	0	823	
4	一	清明連假											
5	二	清明連假											
6	三	有機白飯	筍香燒肉 <small>豬肉(主)、竹筍/燒</small>	雞絲高麗 <small>甘藷(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐(主)、豬肉、時蔬/燒</small>	有機菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>	6.2	3	2	2.8	0	835	
7	四	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	彩繪銀芽 <small>綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	香菇炒年糕 <small>時蔬、年糕、香菇/炒</small>	有機菜 筍片湯 <small>竹筍、豬肉</small>	6	3	1.9	2.9	1	883	
8	五	中式特 炸醬麵	燒烤豬排x1 <small>豬肉(主)/烤</small>	茶葉蛋x1 <small>雞蛋(主)、紅茶包/滷</small>	義式洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	有機菜 酸辣湯 <small>板豆腐、雞蛋、竹筍、木耳、豬肉</small>	6	2.8	2	2.9	0	811	
11	一	芝麻飯	糖醋燒豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	腰果玉米雞球 <small>玉米粒(主)、時蔬、雞肉、腰果/炒</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青 菜 薑絲海芽湯 <small>海帶芽、薑</small>	6	3	2	2.7	1	877	
12	二	白飯	咖哩雞 <small>雞肉(主)、時蔬/燒</small>	紅燒蘿蔔 <small>蘿蔔(主)、時蔬/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬、豬肉/燒</small>	綠色 青 菜 黑糖粉圓 <small>粉圓</small>	6	2.9	2	2.6	0	805	
13	三	有機白飯	京醬肉絲 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	香菇蒸蛋 <small>嫩滑蛋(主)、香菇/蒸</small>	海山醬關東煮 <small>白蘿蔔(主)、米血/滷</small>	有機菜 古早味米粉湯 <small>米粉、時蔬、豬肉</small>	6.2	3	2	2.8	0	835	
14	四	五穀飯	蘿蔔燒豬 <small>豬肉(主)、蘿蔔/燒</small>	脆炒鮮筍 <small>竹筍(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	地瓜薯條x3 <small>地瓜(主)/烤</small>	有機菜 大瓜湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>	6	2.8	2	2.9	1	871	
15	五	西式特 蕃茄肉醬 義大利麵	羅勒烤雞排x1 <small>雞肉(主)/燒</small>	鮮菇炒花椰 <small>花椰菜(主)、鮮菇、時蔬/炒</small>	★酥炸甜條x3 <small>甜條(主)/炸</small>	有機菜 玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、時蔬、雞蛋</small>	6	2.8	2	2.9	0	811	
18	一	香鬆飯	蒜香雞 <small>雞肉(主)、蒜/炒</small>	叉燒肉x2 <small>豬肉(主)/烤</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋(主)、時蔬、雞肉/燒</small>	綠色 青 菜 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜、豬肉</small>	6	2.9	2	2.8	1	874	
19	二	白飯	瓜仔肉燥 <small>豬肉(主)、臘瓜/燒</small>	★脆皮炸雞x1 <small>雞肉(主)/炸</small>	螞蟻上樹 <small>甘藷(主)、冬粉、時蔬/炒</small>	綠色 青 菜 味噌湯 <small>板豆腐、海帶芽、味噌</small>	6	2.9	1.8	3	0	818	
20	三	有機白飯	塔香燒雞 <small>雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒</small>	香蔥炒蛋 <small>雞蛋(主)、時蔬/炒</small>	虱目魚排x1 <small>虱目魚/烤</small>	有機菜 椰香西米露 <small>西谷米</small>	6	3	2	3	0	830	
21	四	台式特 香菇油飯	滷豬排x1 <small>豬肉(主)/滷</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜(主)、時蔬/炒</small>	豆干雞丁 <small>豆干(主)、雞肉、時蔬/炒</small>	有機菜 山藥排骨湯 <small>山藥、排骨、洋芋</small>	6	2.9	2.2	2.8	1	879	
22	五	糙米飯	親子雞肉丼 <small>雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒</small>	高麗炒肉片 <small>甘藷(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	海苔花枝丸x1 <small>花枝丸(主)、海苔/烤</small>	有機菜 大滷湯 <small>木耳、板豆腐、胡蘿蔔、雞蛋、竹筍</small>	6	2.9	2.2	2.8	0	819	
25	一	地瓜飯	咖哩豬 <small>豬肉(主)、時蔬/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜(主)、時蔬/燒</small>	蔥燒豆腐 <small>豆腐(主)、蔥/燒</small>	綠色 青 菜 仙草茶 <small>仙草汁、全糖糖漿</small>	6	2.9	2	2.7	1	869	
26	二	白飯	脆瓜燒雞 <small>雞肉(主)、脆瓜、時蔬/燒</small>	無骨排骨酥x2 <small>豬肉(主)/烤</small>	海帶干絲 <small>海帶、白干絲、豬肉、時蔬/炒</small>	綠色 青 菜 香菇排骨湯 <small>白蘿蔔、香菇、排骨</small>	6	2.7	2.2	3	0	813	
27	三	有機白飯	沙茶豬肉 <small>豬肉(主)、沙茶醬/炒</small>	柴魚蒸蛋 <small>嫩滑蛋(主)、柴魚/蒸</small>	玉米肉末 <small>玉米(主)、豬肉、時蔬/炒</small>	有機菜 羅宋湯 <small>蕃茄、時蔬、豬肉</small>	6	2.8	2	2.9	0	811	
28	五	懷舊古早味特 什錦炒米粉	蒜香雞翅x1 <small>雞肉(主)、蒜/燒</small>	香菇肉燥 <small>豬肉(主)、時蔬/滷</small>	銀芽肉絲 <small>綠豆芽、時蔬/炒</small>	有機菜 紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	6	2.9	1.8	2.9	1	873	
29	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>豬肉(主)、梅干菜/燒</small>	鐵板油腐 <small>油腐、時蔬/炒</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜(主)、金針菇、時蔬、冬粉/燒</small>	有機菜 柴魚蘿蔔湯 <small>柴魚片、白蘿蔔、豬肉</small>	6	2.9	2.2	2.8	0	819	

※所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		其它分析(次/月)	
雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯
8次	11次	19次	0次	2次	4次