

日期	星期	主食	主菜	美味副菜			蔬菜	湯品	附餐	全素	蛋素	蛋奶	魚素	魚奶
4/1	二	胚芽飯	BBQ豆包 燒豆包,甜椒Q	花生烤麩 燒烤麩,水煮花生,乾香菇	蒸蛋 蒸蛋Q	翡翠海芽 炒乾海芽,小瓜Q,紅蘿蔔Q	雙色山藥 燒山藥Q	有機蔬菜 佛手瓜Q,菇Q	6	2	2	2	8	
4/2	三	義式白醬麵	油腐壽喜燒 煮油豆腐,白菜Q	西芹炒豆干 炒西芹Q,豆干片	紅絲花椰菜 炒花椰菜Q,紅蘿蔔Q	芝麻地瓜葉 炒地瓜葉T,芝麻	炸布丁酥 炸玉米餅S	季節蔬菜 燕麥珍珠黑糖	6	2	2	2	8	
4/3(四)-4/6(日)兒童節&清明節連假														
4/7	一	小米飯	番茄蘭花干 燒蘭花干,番茄Q	炒白干絲 炒白干絲,紅蘿蔔Q,芹Q	季豆玉米筍 炒嫩豆Q,玉米筍Q	紅油爛桂筍 燒桂竹筍	甜蒸南瓜 蒸南瓜Q	履歷蔬菜 冬瓜Q,菇Q,枸杞	6	2	2	2	8	
4/8	二	地瓜飯	大溪黑豆干 滷黑豆干	南洋咖哩 燒馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q	炒高麗菜 炒高麗菜Q,木耳Q	彩椒腐竹 炒腐竹,彩椒Q	腰果玉米 炒玉米Q,毛豆Q,腰果片	有機蔬菜 豆薯Q,香菇Q	6	2	2	2	8	
4/9	三	照燒炒飯	醬油蒸蛋 蒸蛋Q	小瓜素雞片 炒素雞片,小瓜Q	脆炒豆芽菜 炒豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,芹Q	和風大根圈 滷白蘿蔔Q	甘露牛蒡絲 蒸芝麻牛蒡絲	季節蔬菜 紅豆T	6	2	2	2	8	
4/10	四	紫米飯	茄汁素肚 燒素肚,毛豆Q	滷蛋 魯蛋Q	清炒扁蒲 炒扁蒲Q,紅蘿蔔Q	三杯苦瓜 燒苦瓜Q,九層塔	銀杏雙耳 炒木耳Q,乾銀耳,白果	有機蔬菜 大瓜丸子湯 大瓜Q,素丸子	6	2	2	2	8	
4/11	五	白飯	紅燒豆腐 燒豆腐,白蘿蔔Q	炒甜不辣 炒素甜不辣,芹Q	芝麻海帶絲 燒海帶絲,紅蘿蔔Q,芹Q,芝麻	麻婆香茄 燒茄子Q,素肉	黃金蔬菜餅 炸高麗菜Q,地瓜T	有機蔬菜 豆腐筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	
4/14	一	麥片飯	沙茶豆腸 滷豆腸,毛豆Q	韓式年糕 煮年糕,素泡菜	鮮菇炒瓜 炒小黃瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	皮絲青江菜 炒青江菜T,豆皮	珍珠腰果 炒豆薯Q,三色豆S,腰果	履歷蔬菜 筍酸菜	6	2	2	2	8	
4/15	二	糙米飯	香酥雲菜捲 炸豆皮蔬菜捲	蠔油粉絲 炒冬粉,芹Q,紅蘿蔔Q	燒白菜 煮白菜Q,木耳Q,乾香菇	針菇燴絲瓜 煮絲瓜Q,紅蘿蔔Q,金針菇Q	醬燒珍珠瓜 燒珍珠瓜	有機蔬菜 番茄鮮蔬湯 番茄Q,高麗菜Q	6	2	2	2	8	
4/16	三	炸醬乾麵	客家燒豆腐 燒豆腐	蒸蛋 蒸蛋Q	紅絲脆薯 炒豆薯Q,紅蘿蔔Q	炒佛手瓜 炒佛手瓜Q,木耳Q	蜜汁芋頭 蒸芋頭Q,芝麻	季節蔬菜 山粉圓,冬瓜糖	6	2	2	2	8	
4/17	四	白飯	薑燒凍豆腐 煮凍豆腐,菇Q,芝麻	糖醋麵腸 燒麵腸,毛豆Q	木耳黃瓜 煮大黃瓜Q,木耳Q	紅絲炒蛋 炒紅蘿蔔Q,蛋Q	蔭豉菜脯 炒菜脯,豆豉	有機蔬菜 白蘿蔔Q,油豆腐,海帶	6	2	2	2	8	
4/18	五	五穀飯	宮保黑干 炒黑豆干,油花生	咖哩百頁 燒百頁豆腐,洋芋Q	脆炒時蔬 炒高麗菜Q,紅蘿蔔Q	黑胡椒櫛瓜 炒櫛瓜Q,彩椒Q	紅燒麵輪 燒麵輪,木耳Q,筍	有機蔬菜 南瓜Q,玉米Q,菇Q	6	2	2	2	8	
4/21	一	蕎麥飯	三杯四分干 燒四分干,九層塔	炒脆筍 炒筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	花椰炒蝦仁 炒花椰菜Q,茼蒿	炸牛蒡丸 炸牛蒡Q,紅蘿蔔Q,芝麻	枸杞雪裡紅 燒雪裡紅,枸杞	履歷蔬菜 榨菜金針湯 榨菜絲,金針菇Q	6	2	2	2	8	
4/22	二	紅藜飯	梅干腐竹 燒腐竹,白蘿蔔Q,梅乾菜	冬瓜麵筋 煮冬瓜Q,小油泡,水煮花生	鮮菇蒲瓜 炒蒲瓜Q,菇Q,紅蘿蔔Q	麻婆寬粉 燒寬粉,素肉,芹Q	炒地瓜葉 炒地瓜葉T	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	6	2	2	2	8	
4/23	三	泰味炒飯	泰式虎皮蛋 炸蛋Q	香油干絲 炒白干絲,小瓜Q	清炒敏豆 炒嫩豆Q,紅蘿蔔Q	蠔油茄子 燒茄子Q	醬燜筍干 燒筍干	季節蔬菜 芋頭Q,紫米,西谷米	6	2	2	2	8	
4/24	四	麥片飯	茄汁豆包 燒豆包,番茄Q	白醬洋芋 煮洋芋Q,紅蘿蔔Q	香菇茶碗蒸 蒸蛋Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	薑絲萵苣 炒萵苣Q	塔香杏鮑菇 燒杏鮑菇Q,九層塔	有機蔬菜 結菜玉米湯 結頭菜Q,玉米Q	6	2	2	2	8	
4/25	五	白飯	蜜燒素肚 燒素肚,芝麻	西芹炒豆干 炒豆干,西芹Q	炒花椰菜 炒花椰菜Q,紅蘿蔔Q	義式烤南瓜 烤南瓜Q,椒Q	滷海帶捲 滷海帶捲	有機蔬菜 什錦番茄湯 番茄Q,高麗菜Q,菇Q	6	2	2	2	8	
4/28	一	小米飯	椒鹽炸豆腐 炸豆腐	紅燒苦瓜 燒苦瓜Q	鐵板豆芽 炒豆芽菜Q,紅蘿蔔Q	白果山藥 燒山藥Q,白果	辣炒菜脯 炒菜脯	履歷蔬菜 紅麵線,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	6	2	2	2	8	
4/29	二	白飯	栗子燒烤麩 燒烤麩,木耳Q,栗子	番茄炒蛋 炒番茄Q,蛋Q	芹菜豆干絲 炒豆干絲,紅蘿蔔Q,芹Q	大瓜封 蒸大瓜Q,豆腐,乾香菇	塔香海根 燒海帶根,九層塔	有機蔬菜 元氣蔬菜湯 大白菜Q,金針菇Q	6	2	2	2	8	
4/30	三	茄汁義麵	黑胡椒豆腸 燒豆腸,馬鈴薯Q	素鍋貼 炸素鍋貼x1	雲耳鮮蔬 炒高麗菜Q,木耳Q	枸杞絲瓜 燒絲瓜Q,枸杞	彩椒腰果 炒彩椒Q,腰果片	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆,麥片	6	2	2	2	8	

★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(一)

營養師：沈凱瑾、曾芳瑩、梁蘊萱、張韻瑩