

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋禽類	蔬菜類	油脂類	熱量	
1	一	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	紅燒滷肉 <small>豬肉+油豆腐-燒</small>	【炸】 魷魚排 X1 <small>魷魚排(X1)-炸</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒</small>	產銷履歷 香菇蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+香菇</small>		5.3	2.5	2.1	2.3	715	
2	二	【焗烤】 義大利麵 <small>麵+玉米+豬肉+起司</small>	蜜汁雞排 <small>雞排(X1)-燒</small>	鹹豬肉花椰 <small>花椰菜+豬肉+鹹豬肉-炒</small>	地瓜薯條 <small>地瓜切條-烤</small>	有機蔬菜 馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果	5.4	2.4	2.1	2.4	719	
4 5	四 五	兒童、清明節連假，放假4天											
8	一	[蔬食日] 海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆(分享包)</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+時蔬-蒸</small>	滷味燙/ 鮮蔬粉絲 <small>白蘿蔔+油豆腐+豆皮+時蔬-滷/冬粉+時蔬-炒</small>	【焗烤】 白醬鮮蔬 <small>白菜+時蔬+起司-烤</small>	產銷履歷 針菇海芽湯 <small>金針菇+海帶芽</small>	章Q回饋 無糖豆漿		5.1	2.4	2.2	2.4	700
9	二	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	咖哩豬 <small>豬肉+洋芋+咖哩-煮</small>	滷 蛋 X1 <small>雞蛋(X1)+豆干-滷</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜 玉米湯 <small>玉米+雞蛋</small>	水果	6.7	2.6	2.3	2.6	839	
11	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	泡菜魚丁 <small>無刺魚肉+大白菜+泡菜-燒</small>	蔥爆肉絲 <small>豆干+豬肉+蔥-燒</small>	木耳時瓜 <small>時瓜+木耳-煮</small>	產銷履歷 蔬菜蛋花湯 <small>青菜+雞蛋</small>		6.5	2.8	2.4	2.5	838	
12	五	滷 肉 飯 <small>白米+豬肉</small>	蔥油雞排X1 <small>雞排(X1)-燒</small>	【炸】 椒鹽排骨酥X3 <small>豬肉-炸</small>	清炒筍絲 <small>筍+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷 味噌湯 <small>時蔬+洋蔥+海帶芽+味噌</small>		6.6	2.7	2.3	2.6	839	
15	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒲燒魚X1 <small>無刺蒲燒魚(X1)-蒸</small>	筍干滷豬腳 <small>筍+豬肉+豬腳-滷</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	產銷履歷 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>		6.7	2.7	2.4	2.6	849	
16	二	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉+鮑菇-燒</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+木耳-煮</small>	有機蔬菜 酸辣清湯 <small>豆腐+筍+時蔬</small>	水果	6.6	2.7	2.3	2.6	839	
18	四	炸醬乾麵 <small>麵+時蔬+豬肉+豆干</small>	滷肉排X1 <small>豬排(X1)-滷</small>	海苔 椒鹽薯瓣X4 <small>馬鈴薯瓣+海苔-烤</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+木耳-煮</small>	產銷履歷 蔬菜粥 <small>白米+時蔬+玉米+雞蛋</small>		6.6	2.6	2.5	2.5	832	
19	五	海苔香鬆飯 <small>白米+海苔香鬆(分享包)</small>	【炸】 起司雞排X1 <small>起司雞排(X1)-炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽菜+雞肉+韭菜-炒</small>	產銷履歷 青瓜排骨湯 <small>青木瓜+湯排</small>		6.5	2.7	2.4	2.5	830	
22	一	白飯 <small>白米</small>	番茄燉雞 <small>雞肉+番茄+洋蔥-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米+海帶芽-炒</small>	針菇絲瓜 <small>絲瓜+金針菇-煮</small>	產銷履歷 榨菜肉絲湯 <small>時蔬+榨菜+豬肉</small>		6.5	2.7	2.3	2.6	832	
23	二	【校慶特餐】 櫻花蝦 油飯 <small>白米+糯米+豬肉+香菇+櫻花蝦</small>	蔥燒豬排X1 <small>豬排(X1)-燒</small>	【炸】 薯球X2 +麥克雞塊X2 <small>薯球(X2)+雞塊(X2)-炸</small>	魷魚白菜 <small>大白菜+魷魚-炒</small>	有機蔬菜 味噌 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+海帶芽+味噌</small>	水果	6.6	2.8	2.3	2.7	851	
25	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	沙嗲炒肉 <small>豬肉+時蔬+沙嗲醬-炒</small>	南瓜梅汁雞 <small>南瓜+雞肉+梅汁-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	產銷履歷 結頭雞湯 <small>結頭菜+雞骨</small>		6.7	2.7	2.4	2.6	849	
26	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	【烤】 雞 翅 X1 <small>三節翅(X1)-烤</small>	【焗】 豬肉馬鈴薯 <small>馬鈴薯+豬肉+起司-烤</small>	鮮菇燉瓜 <small>青木瓜+菇-煮</small>	產銷履歷 大滷湯 <small>白菜+時蔬</small>		6.7	2.6	2.4	2.7	846	
29	一	校慶運動會補假											
30	二	白飯 <small>白米</small>	海山醬雞丁 <small>雞肉+白蘿蔔+海山醬-燒</small>	烤地瓜 <small>地瓜條(X1)-烤</small>	肉片高麗 <small>高麗菜+豬肉-炒</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	水果+保久乳		6.5	2.7	2.3	2.6	832