

日期	星期	主食	主副菜		蔬菜	湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	一	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	紅燒油腐×1 油豆腐-燒	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	清煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.9	3.0		870
2	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式豆腐 豆腐+時蔬-燒	香燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	青菜	鮮蔬湯 馬鈴薯+蔬菜-煮		6.2	2.5	2.0	3.0		833
~~校慶補假.清明節.兒童節連假~~														
8	一	五穀飯 白米+五穀米-煮	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-燒	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線 麵線+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8		841
9	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	酸菜黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	香炒鮮菇 菇+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	什錦鮮蔬湯 蔬菜-煮		6.4	2.5	2.0	2.8		825
10	三	有機飯 有機米-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-炒	番茄炒蛋 蛋+番茄-煮	木須炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0		804
11	四	肉燥麵疙瘩 麵+時蔬+素絞肉-煮	杏片油腐 杏片+油腐+時蔬-滷	彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒	爆炒有機高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	青菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		838
12	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	打拋四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	鮮奶	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	865
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	清甜玉米 玉米+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯 豆腐+海芽-煮		6.5	2.5	1.9	2.8		816
16	二	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	蜜汁素排X1 素排-燒	彩繪豆皮 豆皮+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.3	2.5	1.8	2.8		838
17	三	有機飯 有機米-蒸	五香豆干 五香豆干-滷	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	865
18	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	蕈菇炒蛋 菇+蛋-炒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8		843
19	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香滷豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	玉米干絲 干絲+玉米+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 蔬菜-煮		6.5	2.5	1.9	2.8		850
~~全中運停課~~														
26	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	青蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	素雞塊X2 素雞塊-烤	清炒有機高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	鮮奶	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0	867
29	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	雙色干絲 海帶絲+干絲+時蔬-炒	香炒四季 瓜+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	1.8	2.8		809
30	二	五穀飯 白米+五穀米-煮	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	白菜爛豆皮 大白菜+豆皮-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8		811
未使用輻射污染食品 本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用 ※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※														