

票選

4月1日		星期一	
主食	玉米飯	有機白米	60 g
		玉米粒	20 g
主菜	蠔油肉片	肉片	75 g
		洋蔥片	35 g
		青蔥段	10 g
副菜	番茄炒蛋	CAS蛋液	45 g
		番茄小丁	30 g
		毛豆仁	5 g
		玉米粒	10 g
青菜	有機高麗菜	有機高麗菜切	72 g
		絞蒜	
		紅蘿蔔絲	3 g
湯品	錦菇豆腐湯	豆腐小丁	20 g
		金針菇	5 g
		香菇絲	5 g
		髮菜	

4月2日		星期二	
主食	拉麵	熟拉麵	110 g
主菜	日式炸豬排*1	CAS大阪大排	1 p
副菜	筍乾滷蛋*1	白煮蛋	1 p
		筍乾	30 g
青菜	有機油江菜	有機油江菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	味噌醬油湯	玉米粒	30 g
	味噌	乾海帶芽	1 g
	肉絲5g	炸豆包切絲	5 g
	柴魚片	高麗菜	30 g
		綠豆芽	10 g

4月3日		星期三	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	海苔魚丁	水鯊丁	90 g
		洋芋中丁	35 g
		海苔粉	
副菜	白菜滷	大白菜切	72 g
		木耳絲	5 g
		豆捲	3 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		乾香菇絲	
		蒜	
青菜	菠菜	TAP菠菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	大黃瓜排骨湯	大黃瓜小丁	25 g
		排骨丁	10 g

4月4日		星期四	
主食	清明/兒童節放假		
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

4月5日		星期五	
主食	清明連假		
主菜			
副菜			
青菜			
湯品			

4月8日		星期一	
主食	地瓜飯	白米	60 g
		TAP地瓜小丁	20 g
主菜	滷蛋*1千丁	白煮蛋	1 p
		洋蔥小丁	15 g
		豆干小丁	15 g
副菜	麻油凍豆腐	杏鮑菇滾刀	20 g
		凍豆腐切	25 g
		毛豆仁	5 g
		高麗菜	30 g
		薑片	
		麻油	
		枸杞	
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	薏仁冬瓜湯	小薏仁	5 g
		冬瓜中丁	25 g

4月9日		星期二	
主食	麥片飯	有機白米	65 g
		麥片	15 g
主菜	筍香燉肉	肉角	35 g
		排骨丁	40 g
		筍乾	25 g
		梅干菜	3 g
		蒜	
		薑	
副菜	有機黑木耳炒花椰	有機黑木耳切	40 g
		肉絲	10 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		冷凍青花菜	30 g
		蒜	
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	30 g
		大骨切	

4月10日		星期三	
主食	薏仁飯	白米	65 g
		小薏仁	15 g
主菜	三杯雞丁	雞胸肉	75 g
		豬血糕切	25 g
		杏鮑菇	15 g
		九層塔	
		薑片	
		蒜頭	
副菜	芹香豆包	豆包切	40 g
		中芹切	20 g
		生香菇片	5 g
		紅蘿蔔片	10 g
青菜	地瓜葉	地瓜葉	72 g
		絞蒜	
湯品	銀蘿玉米湯	白蘿蔔小丁	20 g
		玉米粒	10 g

4月11日		星期四	
主食	糙米飯	白米	65 g
		糙米	15 g
主菜	蔥燒魚片	烏魚片	1 p
		洋蔥絲	15 g
		蔥段	5 g
		紅椒絲	5 g
		黃椒絲	5 g
副菜	日式蒸蛋	CAS蛋液	45 g
		香菇片	3 g
		柴魚片	
		乾海帶芽	
		絞肉	3 g
		玉米粒	3 g
青菜	有機高麗菜	有機高麗菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	芋頭西米露	西谷米	5 g
		芋頭小丁	20 g
		椰奶	5 g
		奶粉	

4月12日		星期五	
主食	什錦炒麵疙瘩	麵疙瘩	100 g
		絞肉	10 g
		高麗菜絲	30 g
		紅蘿蔔片	15 g
		木耳片	15 g
主菜	BBQ翅小腿*2	翅小腿	2 p
		烤肉醬	
副菜	小奶皇包	小奶皇包	1 p
青菜	菠菜	TAP菠菜	72 g
		絞蒜	
		紅蘿蔔絲	5 g
湯品	味噌豆腐湯	豆腐小丁	20 g
		黃豆芽	10 g
		味噌	

4月15日		星期一	
主食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
主菜	椰汁南瓜雞	雞胸肉	75 g
		南瓜大丁	30 g
		椰漿粉	
		冷凍四季豆	10 g
副菜	脆炒青木瓜	青木瓜絲	60 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		木耳絲	10 g
		熟花生	3 g
		薑絲	
		絞肉	5 g
青菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	洋芋濃湯	洋芋小丁	15 g
		洋蔥小丁	10 g
		冷凍玉米粒	10 g
		奶粉	

4月16日		星期二	
主食	小米飯	有機白米	65 g
		小米	15 g
主菜	芝麻照燒魚丁	水鯊丁	90 g
		洋蔥片	10 g
		洋菇罐頭	5 g
		熟白芝麻	
		杏鮑菇中丁	15 g
副菜	培根炒高麗菜	CAS高麗菜切	65 g
		碎培根	8 g
		木耳絲	3 g
		秀珍菇	3 g
青菜	有機味美菜	有機味美菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	紅豆紫米湯	紅豆	15 g
		紫米	15 g

4月17日		星期三	
主食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
主菜	橙汁排骨	肉角	35 g
		排骨丁	40 g
		TAP地瓜中丁	30 g
		麥芽糖	10 g
		熟白芝麻	
		濃縮柳橙汁	
		黃椒中丁	10 g
副菜	蛋酥白菜	大白菜	60 g
		液蛋	10 g
		木耳片	5 g
		肉絲	5 g
		生香菇片	5 g
		蒜頭	
青菜	福山萵苣	福山萵苣	72 g
		蒜頭	
湯品	絲瓜粉絲湯	絲瓜	25 g
		冬粉	5 g
		枸杞	

4月18日		星期四	
主食	肉絲炒飯	白米	80 g
		肉絲	10 g
		玉米粒	20 g
		CAS蛋液	5 g
		高麗菜絲	20 g
		毛豆仁	5 g
		紅蘿蔔小丁	15 g
主菜	香烤腿排*1	雞腿排	1 p
		蒜泥(醃)	
		薑泥(醃)	
副菜	黑輪燴黃瓜	CAS黑輪片	25 g
		大黃瓜片	40 g
		紅蘿蔔片	10 g
		木耳片	5 g
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72 g
		絞蒜	
湯品	蘿蔔味噌湯	白蘿蔔小丁	25 g
		豆腐小丁	10 g
		青蔥	
		味噌	

4月19日		星期五	
主食	香鬆飯	白米	80 g
		紅藜	0.5 g
		香鬆	
主菜	瓜仔肉燥	絞肉	75 g
		豆干小丁	25 g
		醬碎瓜	15 g
		青蔥	
		蒜	
副菜	歐姆蛋	CAS蛋液	45 g
		玉米粒	15 g
		紅黃甜椒小丁	10 g
		毛豆仁	5 g
		奶油	
		牛奶	
		蘑菇片	5 g
青菜	花椰菜	綠花椰菜	70 g
		絞蒜	
		紅蘿蔔片	10 g
湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜中丁	30 g
		大骨切	

4月22日 星期一				
主食	肉燥米粉	濕米粉	100	g
		豆干小丁	30	g
		洋蔥小丁	15	g
		絞肉	10	g
		蔥珠		
		紅蔥頭		
		乾香菇絲		
主菜	蔥油雞	雞胸肉	75	g
		玉米筍	5	g
		小黃瓜片	20	g
		木耳片	10	g
		青蔥		
		薑		
副菜	烤地瓜*1	TAP地瓜	1	p
青菜	有機高麗菜	有機高麗菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	扁蒲魚丸湯	扁蒲小丁	20	g
		魚丸	15	g

4月23日 星期二				
主食	薏仁飯	有機白米	65	g
		小薏仁	15	g
主菜	蒙古炒肉	肉片	75	g
		豆芽菜	25	g
		洋蔥	10	g
		紅蘿蔔絲	10	g
		(烤肉醬)		
		蒜頭		
		韭菜段		
副菜	南瓜蒸蛋	CAS蛋液	45	g
		南瓜小丁	15	g
		香菇片	5	g
		海芽		
青菜	有機小松菜	有機小松菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	白菜番茄湯	大白菜絲	20	g
		番茄中丁	15	g

4月24日 星期三				
主食	燕麥飯	白米	65	g
		燕麥粒	15	g
主菜	香菇雞	雞胸肉	75	g
		山藥中丁	15	g
		杏鮑菇中丁	10	g
		香菇厚片	15	g
		乾香菇		
		枸杞		
副菜	什錦豆腐羹	豆腐中丁	55	g
		木耳絲	5	g
		肉片	10	g
		金針菇	5	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		青蔥		
青菜	蚵白菜	TAP蚵白菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	小魚海芽湯	小魚干	1	g
		味噌		
		乾海帶芽		

4月25日 星期四				
主食	南瓜飯	白米	60	g
		南瓜小丁	20	g
主菜	蒜香豬排*1	CAS蒜香大排	1	p
副菜	紅絲花椰	冷凍青花菜	75	g
		紅蘿蔔絲	10	g
		肉絲	5	g
		蒜		
青菜	有機小白菜	有機小白菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	柴魚油豆腐湯	洋蔥	10	g
		油豆腐	20	g
		柴魚片		

4月26日 星期五				
主食	紫米飯	白米	65	g
		紫米	15	g
主菜	鯖魚片*1	鯖魚片	1	p
副菜	甜椒素雞	素雞切	40	g
		甜椒片	15	g
		杏鮑菇片	10	g
		蒜		
		小黃瓜片	15	g
青菜	萵苣	萵苣	72	g
		絞蒜		
湯品	綠豆包心粉圓湯	綠豆	20	g
		包心粉圓	10	g

4月29日 星期一				
主食	糙米飯	白米	65	g
		糙米	15	g
主菜	咖哩豬	肉角	75	g
		洋芋中丁	25	g
		洋蔥中丁	15	g
		紅蘿蔔中丁	15	g
		咖哩粉		
副菜	螞蟻上樹	寬粉	8	g
		高麗菜絲	35	g
		木耳絲	5	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		絞肉	10	g
		乾香菇絲		
青菜	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	海芽蛋花湯	乾海帶芽		
		CAS盒蛋	5	g

4月30日 星期二				
主食	海苔飯	有機白米	80	g
		紅藜	0.5	g
		海苔香鬆		
主菜	滷雞腿*1	雞腿	1	p
副菜	芋香白菜	大白菜	65	g
		芋頭大丁	15	g
		豆皮卷	5	g
		蒜頭		
青菜	有機山菠菜	有機山菠菜切	72	g
		絞蒜		
湯品	酸辣湯	木耳絲	5	g
		玉米粒	10	g
		紅蘿蔔絲	5	g
		豆腐	10	g
		金針菇	5	g

5月1日 星期三				
主食				
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				

5月2日 星期四				
主食				
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				

5月3日 星期五				
主食				
主菜				
副菜				
青菜				
湯品				