

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀類 帶蛋類 (份)		豆魚 蛋肉 (份)		蔬菜 (份)		奶類 (份)		油脂 (份)		水果 (份)		熱量 大卡		
									全穀類 (份)	帶蛋類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (份)	水果 (份)	熱量 大卡		
1 一	有機玉米飯	茄汁炒豆干 (豆干、蕃茄、玉米粒、毛豆仁)	枸杞冬瓜 (冬瓜、枸杞)	有機高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔)	錦姑豆腐湯 (豆腐、金針菇、香菇、 蟹茹)	水果			4.1	3.0	1.6	0.0	2.5	1.0	725								
2 二	兒童節特餐：拉麵、素烤饅頭*1、*芝麻醬煮南瓜、有機油江菜、味噌醬油湯 (南瓜、*白芝麻、*芝麻醬)								果汁	3.5	3.1	1.4	0.0	2.5	0.0	625							
3 三	胚芽飯	酸甜麵腸 (麵腸、豆薯、紅蘿蔔)	白菜滷 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆 捲、香菇)	菠菜	大黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.3	2.1	1.9	0.0	2.5	1.0	679								
4 四	清明/兒童節放假									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0							
5 五	清明連假									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0							
8 一	地瓜飯	麻油凍豆腐 (高麗菜、冰豆腐、杏鮑菇、毛 豆仁、枸杞)	紅絲花椰 (青花菜、紅蘿蔔)	有機小松菜	薏仁冬瓜湯 (冬瓜、小薏仁)	水果			4.1	1.8	1.7	0.0	2.5	1.0	637								
9 二	有機麥片飯	筍香素肚 (素肚、筍乾、梅干菜)	有機黑木耳炒花椰 (黑木耳、青花菜、紅蘿蔔)	有機小白菜	黃瓜湯 (大黃瓜)	水果			4.0	2.3	2.1	0.0	2.5	1.0	678								
10 三	薏仁飯	三杯素雞 (素雞、杏鮑菇)	芹香豆包 (豆包、中芹、紅蘿蔔、香菇)	地瓜葉	銀蘿玉米湯 (白蘿蔔、玉米粒)	水果			堅果	4.4	2.7	1.5	0.0	2.8	1.0	721							
11 四	糙米飯	香滷蘭花干*1	菇香扁蒲 (扁蒲、玉米粒、香菇)	有機高麗菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果			4.7	2.7	1.2	0.0	2.5	1.0	734								
12 五	什錦炒麵疙瘩 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	素鳳腿*1	小红豆包*1	菠菜	味噌豆腐湯 (豆腐、黃豆芽)	鮮奶			4.0	2.2	1.6	0.8	2.5	0.0	718								
15 一	胚芽飯	椰汁南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、四季豆)	*脆炒青木瓜 (青木瓜、木耳、紅蘿蔔、*花 生)	有機黑葉白菜	洋芋濃湯 (洋芋、玉米粒)	鮮奶			4.6	2.1	1.7	0.8	2.8	0.0	768								
16 二	有機小米飯	冬瓜燒油腐 (油豆腐、冬瓜、紅蘿蔔)	姑姑炒高麗菜 (高麗菜、木耳、秀珍菇)	有機味美菜	紅豆紫米湯 (紅豆、紫米)	水果			堅果	5.4	2.2	1.9	0.0	2.8	1.0	777							
17 三	五穀飯	*橙汁素雞丁 (素雞丁、地瓜、黃椒、*白芝 麻)	腐皮白菜 (大白菜、腐皮、木耳、香菇)	福山萵苣	絲瓜粉絲湯 (絲瓜、冬粉)	水果			4.8	2.3	1.8	0.0	2.5	1.0	726								
18 四	香椿炒飯 (玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔、毛豆仁)	素黑輪燴黃瓜 (大黃瓜、素黑輪、木耳)	金菇海帶絲 (海帶絲、金針菇、紅蘿蔔)	有機小白菜	蘿蔔味增湯 (白蘿蔔、豆腐)				穀奶	4.6	2.4	2.0	0.0	2.5	0.0	665							
19 五	香鬆飯	瓜仔干丁 (豆干、麵輪、碎瓜)	鐵板豆芽 (豆芽菜、木耳、紅蘿蔔)	花椰菜 (青花菜、紅蘿蔔)	冬瓜湯 (冬瓜)	水果			4.2	3.2	1.4	0.0	2.8	1.0	755								
22 一	素肉燥米粉 (豆干、紅蘿蔔、素肉、香菇)	鮮蔬烤麸 (烤麸、小黃瓜、木耳、玉米筍)	烤地瓜*1	有機高麗菜	扁蒲素魚丸湯 (扁蒲、素魚丸)	水果			4.0	3.1	1.5	0.0	2.5	1.0	723								
23 二	有機薏仁飯	南瓜炒豆干 (豆干、南瓜、香菇、海帶芽)	塔香茄子 (茄子、九層塔)	有機小松菜	白菜番茄湯 (大白菜、番茄)	鮮奶			4.2	2.6	1.7	0.8	2.5	0.0	764								
24 三	燕麥飯	香菇燒豆包 (豆包、香菇、杏鮑菇、山藥、 枸杞)	什錦豆腐羹 (豆腐、木耳、金針菇、紅蘿 蔔)	蚵白菜	玉米海芽湯 (玉米粒、海帶芽)	水果			4.2	2.7	1.3	0.0	2.5	1.0	702								
25 四	南瓜飯	海結麵輪 (麵輪、海帶結、白蘿蔔、玉米 粒)	紅絲花椰 (青花菜、紅蘿蔔)	有機小白菜	粉絲油腐湯 (油豆腐、冬粉)	水果			4.0	2.4	1.7	0.0	2.5	1.0	675								
26 五	紫米飯	甜椒素雞 (素雞、甜椒、小黃瓜、杏鮑菇)	香料薯絲 (豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁)	萬苣	綠豆包心粉圓湯 (綠豆、包心粉圓)				豆漿	5.6	3.4	1.3	0.0	2.8	0.0	806							
29 一	糙米飯	咖哩百頁 (百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	螞蟻上樹 (寬粉、高麗菜、木耳、紅蘿 蔔)	有機荷葉白菜	薑絲海芽湯 (海帶芽)	水果			4.8	2.3	1.7	0.0	2.5	1.0	724								
30 二	有機海苔飯	香滷豆干*1	芋香白菜 (大白菜、芋頭、豆皮)	有機山菠菜	酸辣湯 (豆腐、玉米粒、木耳、 紅蘿蔔、金針菇)	水果			4.7	2.2	1.9	0.0	2.5	1.0	714								
	蛋類	魚肉 及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材				副菜加工食品														
	1	4	8	7	17	2	3	2	0	4	3												

食材中含過敏原以「*」標示

本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品