

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全餐 總分	豆類 分數	蔬菜 分數	水果 分數	熱量	
4/1	三	白飯	豆干滷肉 豬肉非基改豆干<滷>	蔬菜雞丁 蔬菜雞胸塊<燒>	油燜竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 冬瓜薑		4.5	2.3	2.4	2.3	711
4/2	四	~清明連假不供餐~										
4/3	五	~清明連假不供餐~										
4/6	一	芝麻飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	百頁杏鮑菇 非基改百頁杏鮑菇<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段排骨湯 玉米段排骨	水果	4.7	2.4	2.4	2.3	733
4/7	二	香菇油飯	茶香滷蛋 雞蛋<滷>	蔬燒油腐 蔬菜非基改油豆腐<燒>	蘿蔔麵輪 香菇蘿蔔<煮>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	保久乳	4.7	2.4	2.3	2.4	735
健康蔬食日												
4/8	三	白飯	滷排骨 豬排<滷>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	金針菇海帶絲 海帶絲金針菇<炒>	綠蔬 香菇雞湯 帶骨雞塊香菇		4.6	2.3	2.4	2.5	667
4/9	四	白飯	泡菜燒肉 泡菜豬肉年糕<燒>	雙色燒賣x2 燒賣<蒸>	蔬炒冬粉 冬粉高麗菜<炒>	綠蔬 味噌湯 海帶芽	水果	4.6	2.3	2.4	2.4	723
4/10	五	白飯	炸雞排 雞排<炸>	瓜仔肉 花瓜非基改豆干豬肉<滷>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳<煮>	綠蔬 竹筍湯 竹筍		4.6	2.4	2.0	2.3	656
4/13	一	糙米飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 油蔥魷魚清湯 油蔥酥魷魚蔬菜	牛奶	4.6	2.3	2.4	2.5	727
4/14	二	肉醬 義大利麵	炸雞米花 雞胸塊<炸>	烤地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
4/15	三	白飯	烤雞腿排 雞腿排<烤>	打拋肉片 豬肉蔬菜<燒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 米粉湯 米粉蔬菜		4.6	2.3	2.4	2.4	663
4/16	四	胚芽飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<預炸-燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.6	2.3	2.4	2.3	718
4/17	五	燕麥飯	洋蔥肉片 豬肉洋蔥<燒>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		4.7	2.3	2.4	2.5	674
4/20	一	DIY 豚骨拉麵	醬燒豬排 豬排<燒>	銀芽雞絲 豆芽菜蔬菜雞肉絲<炒>	筍香鮮蔬 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 柴魚昆布湯 柴魚昆布玉米	水果	4.6	2.3	2.4	2.5	727
4/21	二	白飯	BBQ翅小腿 翅小腿<燒>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	菇炒花椰 花椰菜菇<炒>	有機 紫菜湯 紫菜	保久乳	4.6	2.3	2.4	2.4	723
4/22	三	白飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<預炸-燒>	紅燒豬肉球 豬肉球<煮>	瓠瓜木耳 瓠瓜木耳<煮>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		4.7	2.3	2.4	2.5	674
4/23	四	芝麻飯	里肌豬排 豬排<燒>	菜脯炒蛋 雞蛋菜脯<炒>	蔬燒粉絲 冬粉高麗菜<煮>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.5	2.2	2.4	2.3	704
4/24	五	麥片飯	筍香滷肉 豬肉竹筍蔬菜<滷>	香草雞腿 雞腿<烤>	豆薯蔬炒 豆薯非基改玉米蔬菜<炒>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.6	2.4	2.4	2.5	675
4/27	一	五穀飯	叉燒肉 豬肉<烤>	咖哩雞 雞胸塊洋芋<燴>	味噌煮蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 蘑菇濃湯 蘑菇洋芋	優酪乳	4.5	2.3	2.2	2.4	711
4/28	二	白飯	迷迭香雞排 雞排<燒>	蔬菜炒蛋 洋蔥紅蘿蔔雞蛋<炒>	芋香白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 味噌湯 海帶芽	水果	4.5	2.2	2.4	2.4	708
4/29	三	糙米飯	海苔豬排 豬排<燒>	芹菜豆干 芹菜非基改豆干<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜精靈菇<煮>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.6	2.3	2.4	2.3	658
4/30	四	燒肉 烏龍麵	炸魚排 魚排<炸>	豬肉鍋貼x2 鍋貼<煎>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 蘿蔔肉骨茶包	水果	4.5	2.3	2.4	2.4	716