

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		其他	營養分析		
4月22日 星期一	香鬆飯	62.5	梅子燒肉	108.4	沙茶杏鮑菇	75.4	履歷油菜	70.4	青木瓜養生湯	30.4	鮮奶	總類(g)：	全穀雜糧類	3.1
	海苔香鬆	1.5	豬肉片	69.0	杏鮑菇	30.0	履歷油菜	70.0	青木瓜中丁	23.0		65	豆魚蛋肉類	2.2
	白米	61.0	豆薯片	27.0	洋蔥片	5.0	蒜末	0.4	枸杞	0.4		脂肪(g)：	蔬菜類	1.7
			胡蘿蔔片	4.0	大白菜切片	28.0			紅麴	0.6		27.5	油脂與堅果種子類	2.5
			黃甜椒	6.0	魷魚翅	10.0			薑片	0.4		蛋白質(g)：	水果類	0
			青蔥	2.0	胡蘿蔔絲	2.0			龍骨丁	6.0		27.3	奶類	0.5
			薑絲	0.4	蒜末	0.4						熱量(大卡)：		
			紫蘇梅									616.7		
4月23日 星期二	糙米飯	61.0	獵人雞	118.3	焗汁通心粉	73.4	有機蔬菜	72.4	田園蔬菜湯	28.4	水果	總類(g)：	全穀雜糧類	3.9
	白米	50.0	骨腿切塊	48.5	馬鈴薯中丁	30.0	有機蔬菜	72.0	高麗菜	10.0		83.5	豆魚蛋肉類	2.3
	糙米	11.0	含皮雞胸切塊	48.5	粗絞肉	8.0	薑絲	0.4	胡蘿蔔片	2.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.2
			洋蔥中丁	5.0	彎管麵	5.0			洋蔥片	7.0		24	油脂與堅果種子類	2.5
			紅番茄	10.0	玉米粒	25.0			培根片	6.0		蛋白質(g)：	水果類	1
			柳瓜	6.0	胡蘿蔔丁	5.0			西洋芹	3.0		25.1	奶類	0
			蒜仁	0.3	蒜末	0.4			薑片	0.4		熱量(大卡)：		
			義式香料粉						洋香菜葉			650.4		
4月24日 星期三	焦糖布丁饅頭	70.0	香滷豬排	78.0	關東煮	72.4	韭菜銀芽	68.0	麵線糊	58.3	履歷豆奶／堅果包	總類(g)：	全穀雜糧類	3.4
	焦糖布丁饅頭	70.0	大排切片	75.0	白蘿蔔大丁	37.0	綠豆芽	63.0	紅麵線	22.0		61.5	豆魚蛋肉類	2.5
	(1人1個)		(每人一片)		玉米筍	5.0	胡蘿蔔絲	3.0	豬肉絲	10.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.3
			薑片	1.0	竹輪	6.0	韭菜	1.0	肉羹	6.0		27.5	油脂與堅果種子類	3
			青蔥	1.0	油豆腐	10.0	蒜末	0.4	虱目魚羹	6.0		蛋白質(g)：	水果類	0
			蒜末	1.0	海帶結	10.0			胡蘿蔔絲	4.0		25.6	奶類	0
			滷包		胡蘿蔔丁	4.0			筍絲	7.5		熱量(大卡)：		
					薑片	0.4	九層塔	0.6	木耳絲	2.0		595.9		
4月25日 星期四	紅藜麥糙米飯	59.0	雞肉丼	117.2	花生麵筋	65.4	有機蔬菜	72.4	海味魚丸湯	30.8	鮮奶	總類(g)：	全穀雜糧類	3.4
	白米	50.0	骨腿切塊	48.5	麵筋泡	6.0	有機蔬菜	72.0	大黃瓜中丁	18.0		67.5	豆魚蛋肉類	2.5
	糙米	8.0	含皮雞胸切塊	48.5	小黃瓜	22.0	薑絲	0.4	珍珠虱目魚丸	6.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.3
	紅藜麥(600g)	1.0	洋蔥絲	8.0	胡蘿蔔丁	5.0			大文蛤	6.0		29	油脂與堅果種子類	2.5
			洗選蛋	8.0	熟花生	8.0			芹菜去葉	0.4		蛋白質(g)：	水果類	0
			海苔絲	0.2	薑絲	0.4			薑絲	0.4		29.6	奶類	0.5
			紅蘿蔔丁	4.0	玉米粒	24.0						熱量(大卡)：		
			味霖									649.4		
4月26日 星期五	雜糧飯	61.0	南瓜豆腐煲	97.7	★酥炸拼盤	81.8	履歷空心菜	66.4	仙草蜜	41.0	水果	總類(g)：	全穀雜糧類	3.6
	白米	50.0	南瓜含皮中丁	20.0	炸豆包切4丁	35.0	履歷空心菜	66.0	仙草凍	25.0		79.5	豆魚蛋肉類	2.4
	多穀米	11.0	盤裝豆腐切丁	60.0	杏鮑菇	35.0	蒜末	0.4	木耳絲	16.0		脂肪(g)：	蔬菜類	1.3
			豬絞肉	6.0	地瓜薯條	9.8			黑糖			24.5	油脂與堅果種子類	2.5
			洋蔥丁	4.0	蒜頭酥				貳砂			蛋白質(g)：	水果類	1
			高麗菜	6.0	麵包粉	2.0						25.3	奶類	0
			南瓜籽	1.3								熱量(大卡)：		
			薑片	0.4								639.7		