

## 114 年 4 月 份 菜 單

| 日期 | 星期 | 主食                                       | 副食一                             | 副食二                                 | 副食三  | 湯品                             | 其他  | 營養成分(份數) |     |     |    |     |    | 熱量<br>(千卡) |
|----|----|------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------|--------------------------------|-----|----------|-----|-----|----|-----|----|------------|
|    |    |                                          |                                 |                                     |      |                                |     | 膳類       | 蛋白質 | 脂肪  | 糖類 | 纖維  | 水分 |            |
| 1  | 二  | 白醬螺旋麵                                    | 蘑菇黑椒肉片                          | 大亨堡                                 | 青菜   | 義式番茄湯                          | 乳品  | 4.8      | 2.6 | 1.6 | 0  | 2.6 | 1  | 838        |
|    |    | 煮/螺旋麵、豬絞肉、胡蘿蔔、玉米粒、青花菜、洋葱、玉米乳香粉、義大利香料、迷迭香 | 炒/豬肉片、洋葱、蘑菇罐頭、彩椒、黑胡椒粒           | 大亨堡                                 | 季節時蔬 | 煮/番茄、洋葱、馬鈴薯、雞腿丁、義大利香料          |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 2  | 三  | 芝麻飯                                      | 台式滷肉                            | 麵筋白菜滷                               | 有機蔬菜 | 吻仔魚豆腐羹                         | 水果  | 4.5      | 2.5 | 1.5 | 1  | 2.4 | 0  | 708        |
|    |    |                                          | 滷/豬肉片、蹄丁、白菜、老薑                  | 滷/白菜、豬肉、麵筋、胡蘿蔔、蝦米                   | 有機菜  | 煮/紫菜、板豆腐、吻仔魚、蔥花                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 3  |    | 清明節. 兒童節連假                               |                                 |                                     |      |                                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 4  |    |                                          |                                 |                                     |      |                                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 7  | 一  | 糙米飯                                      | 沙茶豬柳                            | 醋溜土豆絲                               | 青菜   | 韓式黃芽湯                          |     | 4.7      | 2.5 | 1.3 | 0  | 2.5 | 0  | 682        |
|    |    |                                          | 炒/豬柳、洋葱、小黃瓜、沙茶醬                 | 炒/馬鈴薯、豬肉絲、木耳絲、乾辣椒、花椒粒、蔥花            | 季節時蔬 | 煮/黃豆芽、凍豆腐、洋葱、韓式辣椒粉、蔥花          |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 8  | 二  | 客家炒米苔目                                   | 醬燒大排                            | 芹香雙絲                                | 青菜   | 大瓜魚丸湯                          | 乳品  | 4.5      | 2.7 | 1.3 | 0  | 2.7 | 1  | 822        |
|    |    | 炒/米苔目、豆芽菜、豬肉絲、韭菜、胡蘿蔔、木耳絲                 | 炸/調理豬排                          | 炒/芹菜、海帶根、白干絲、白芝麻                    | 季節時蔬 | 煮/大黃瓜、虱目小魚丸、胡蘿蔔                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 9  | 三  | 小米飯                                      | 黃燜雞                             | 螞蟻上樹                                | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯                          | 水果  | 4.6      | 2.5 | 1.4 | 1  | 2.4 | 0  | 713        |
|    |    |                                          | 煮/雞腿丁、馬鈴薯、彩椒、生香菇、乾辣椒            | 炒/高麗菜、冬粉、豬絞肉、辣椒、蔥花                  | 有機菜  | 煮/豬肉絲、榨菜絲、蔥花                   |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 10 | 四  | 五穀飯                                      | 蔥燒竹筴魚                           | ☆皮蛋干丁                               | 青菜   | ☆白菜羹湯                          | 堅果包 | 4.6      | 2.7 | 1.2 | 0  | 2.7 | 0  | 676        |
|    |    |                                          | 炸/竹筴魚、蔥段、辣椒、生鮮魚片                | 炒/小干丁、豬絞肉、皮蛋、韭菜、黑豆粒                 | 季節時蔬 | 煮/大白菜、肉末、筍絲、胡蘿蔔、雞蛋、木耳絲、烏醋、香葉   |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 11 | 五  | 蕎麥飯                                      | 蔬香滷味                            | 玉米起司蛋                               | 有機蔬菜 | 綠豆小米粥                          | 蔬食日 | 4.8      | 2.3 | 1.1 | 0  | 2.3 | 0  | 640        |
|    |    |                                          | 滷/大黑干、白菜、紫甘藍、海帶結                | 炒/雞蛋、玉米粒、胡蘿蔔、起司絲                    | 有機菜  | 煮/綠豆、小米                        |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 14 | 一  | 白米飯                                      | 回鍋肉片                            | 小瓜四色                                | 青菜   | 涼薯雞湯                           |     | 4.6      | 2.5 | 1.2 | 0  | 2.6 | 0  | 657        |
|    |    |                                          | 炒/豬肉片、豆干片、高麗菜、乾辣椒               | 炒/小黃瓜、豬絞肉、胡蘿蔔、馬鈴薯、黑胡椒粒              | 季節時蔬 | 煮/涼薯、雞腿丁、枸杞                    |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 15 | 二  | 古早味芋香拌飯                                  | 香滷雞排                            | 脆炒銀芽                                | 青菜   | 海芽蛋花湯                          | 優酪乳 | 4.6      | 2.7 | 1.1 | 0  | 2.5 | 1  | 815        |
|    |    | 拌/芋頭、豬肉絲、小干丁、生香菇、胡蘿蔔、蝦米                  | 滷/生鮮雞排、老薑                       | 炒/豆芽菜、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳絲                   | 季節時蔬 | 煮/雞蛋、海帶芽、豬大骨、蔥花                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 16 | 三  | 糙米飯                                      | 朴菜肉燥                            | 開陽冬瓜                                | 有機蔬菜 | 白玉雞湯                           | 水果  | 4.5      | 2.5 | 1.7 | 1  | 2.6 | 0  | 722        |
|    |    |                                          | 煮/豬絞肉、小四月油肉、朴菜、筍干、洋葱            | 煮/冬瓜、豬肉片、胡蘿蔔、蝦皮                     | 有機菜  | 煮/白蘿蔔、雞腿丁、香菜                   |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 17 | 四  | 小薑仁飯                                     | 砂鍋魚丁                            | 客家小炒                                | 青菜   | 青木瓜雞湯                          | 堅果包 | 4.5      | 2.6 | 1.4 | 0  | 2.7 | 0  | 667        |
|    |    |                                          | 煮/生鮮魚丁、大白菜、凍豆腐、木耳絲、沙茶醬、蔥花       | 炒/豆干片、豬肉絲、乾魷魚、芹菜、胡蘿蔔                | 季節時蔬 | 煮/青木瓜、雞腿丁、紅薑                   |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 18 | 五  | 蔬食特餐                                     | 香椿炒麵                            | 柴香毛豆蒸蛋                              | 有機蔬菜 | 紅豆紫米湯                          | 蔬食日 | 4.8      | 2.2 | 1.2 | 0  | 2.3 | 0  | 635        |
|    |    |                                          | 炒/白圓麵、油片、高麗菜、木耳絲、胡蘿蔔、芹菜、豬肉絲、香椿醬 | 蒸/雞蛋、毛豆仁、蒜頭、紫菜粉                     | 有機菜  | 煮/紅豆、紫米                        |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 21 | 一  | 白米飯                                      | ☆香菇滑蛋雞                          | 韭香芽菜黑輪                              | 青菜   | 冬瓜油豆腐湯                         |     | 4.5      | 2.5 | 1.7 | 0  | 2.5 | 0  | 658        |
|    |    |                                          | 煮/雞腿丁、洋葱、雞蛋、生香菇、白芝麻、蔥花          | 炒/豆芽菜、韭菜、胡蘿蔔、豬絞肉、黑胡椒                | 季節時蔬 | 煮/冬瓜、小四月油肉、豬大骨、薑絲              |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 22 | 二  | ☆黃金咖哩炒飯                                  | 檸檬雞柳條                           | 塔香海草                                | 青菜   | 田園蔬菜湯                          | 乳品  | 4.5      | 2.6 | 1.2 | 0  | 2.7 | 1  | 812        |
|    |    | 炒/豬絞肉、火腿丁、洋葱、雞蛋、玉米粒、胡蘿蔔、鳳梨罐頭、咖哩粉、薑黃粉     | 炸/檸檬雞柳條                         | 煮/海草、豬肉絲、九層塔                        | 季節時蔬 | 煮/高麗菜、番茄、排骨丁、蔥花                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 23 | 三  | 燕麥飯                                      | ☆花生桂筍燒肉                         | 絲瓜粉絲煲                               | 有機蔬菜 | 海結蛤蜊雞湯                         | 水果  | 4.6      | 2.5 | 1.4 | 1  | 2.6 | 0  | 722        |
|    |    |                                          | 滷/豬肉片、蹄丁、桂竹筍、老薑、熟花生             | 煮/絲瓜、冬粉、豬絞肉、胡蘿蔔、木耳絲、蝦皮              | 有機菜  | 煮/海帶結、雞腿丁、蛤蜊、薑絲                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 24 | 四  | 蕎麥飯                                      | 椒鹽油甘魚                           | 奶香南瓜什錦                              | 青菜   | 牛蒡玉米排骨湯                        | 堅果包 | 4.7      | 2.6 | 1.2 | 0  | 2.6 | 0  | 671        |
|    |    |                                          | 炸/油甘魚片、胡椒粉                      | 煮/南瓜、豬絞肉、青花菜、蘑菇罐頭、玉米乳香粉、奶粉、起司絲、黑胡椒粒 | 季節時蔬 | 煮/牛蒡、玉米粒、排骨丁、枸杞                |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 25 | 五  | 麥片飯                                      | 紅燒豆腐                            | 番茄嫩蛋                                | 有機蔬菜 | 紅棗桂圓銀耳露                        | 蔬食日 | 4.8      | 2.3 | 1.1 | 0  | 2.3 | 0  | 640        |
|    |    |                                          | 燒/板豆腐、洋葱、胡蘿蔔、木耳絲、豬絞肉            | 炒/雞蛋、番茄、蔥花                          | 有機菜  | 煮/銀耳、桂圓、紅棗                     |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 28 | 一  | 白米飯                                      | 柴香味噌燒肉                          | 菇菇蒲瓜                                | 青菜   | 鮮煮米粉湯                          |     | 4.7      | 2.4 | 1.8 | 0  | 2.4 | 0  | 662        |
|    |    |                                          | 燒/豬肉片、洋葱、味噌、柴魚粉、白芝麻、蔥花          | 煮/蒲瓜、菇類、胡蘿蔔、豬絞肉、蝦皮                  | 季節時蔬 | 煮/米粉、鮑魚絲、豆芽菜、芹菜、蝦米、紅蔥頭         |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 29 | 二  | 日式炒烏龍                                    | 酥脆蝦捲                            | 蘿蔔麵輪                                | 青菜   | 筍片雞湯                           | 乳品  | 4.5      | 2.6 | 1.8 | 0  | 2.7 | 1  | 827        |
|    |    | 炒/烏龍麵、高麗菜、豬肉絲、木耳絲、胡蘿蔔、素魚板、洋葱、柴魚粉、味醂      | 炸/蝦捲                            | 滷/白蘿蔔、麵輪、豬肉片、老薑                     | 季節時蔬 | 煮/筍片、雞腿丁、紅薑                    |     |          |     |     |    |     |    |            |
| 30 | 三  | 糙米飯                                      | 塔香洋芋雞                           | 鹽水青蔬                                | 有機蔬菜 | 玉米濃湯                           | 水果  | 4.7      | 2.6 | 1.4 | 1  | 2.5 | 0  | 732        |
|    |    |                                          | 煮/雞腿丁、馬鈴薯、洋葱、九層塔                | 煮/青花菜、小四月油肉、甜不辣、筍片、蔥花               | 有機菜  | 煮/玉米粒、豬絞肉、胡蘿蔔、雞蛋、玉米乳香粉、奶粉、黑胡椒粒 |     |          |     |     |    |     |    |            |

◎若食用魚料理時，請當心魚刺、小心食用。

◎依112年合約，乳品一個月提供三次；週三和週五提供有機蔬菜。

泳翔食品股份有限公司 製

◎依108/12/24會議，之後不開立蒸魚，生鮮魚片要用炸的，但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎含109年7月公告之11項過敏原(甲殼類、芒果、花生、含乳糖品、蛋、堅果類、芝麻、含麩質、大豆、魚類、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

◎含海鮮等相關製品，請廚房烹調時特別留意，並請屬海鮮類過敏體質者，用餐時請避開。