



怡饗美食股份有限公司

軍功國小
114年4月

依規定供餐日數達10天，於月底前供應豆奶1次。 使用台灣豬肉

| 3月31日(一) | 4月1日(二) | 4月2日(三) | 4月3日(四) | 4月4日(五) |
|---|---|---|--|---|
| | 小米飯 | 糙米飯 | | |
| | ◎鹽酥雞 ★打拋肉 ★奶香馬鈴薯 ◆青松菜 南瓜濃湯 | 蒜泥白肉 家鄉燒冬瓜 肉燥油腐 芥藍菜 薑母鴨湯 | | |
| 4月7日(一) | 4月8日(二) | 4月9日(三) | 4月10日(四) | 4月11日(五) |
| 白飯 | 紫米飯 | 麥片飯 | 客家炒飯條 | 糙米飯 |
| 紅仁蒸蛋 醬爆干丁 | 蔭瓜雞丁 ★彩絲豆芽 | ◎椒鹽魚丁 關東煮 | △義式烤雞翅 | 蒜香奶油嫩雞 |
| ★招牌粉絲煲 小白菜 | 麻婆豆腐 福山萵苣 | 彩繪玉米 油菜 | 白菜滷 水煎包 青江菜 | ★紅顏冬瓜 ◆黑葉白菜 |
| 日式豆腐湯 | ★浮水魚羹湯 | 海芽蛋花湯 | 香菇雞湯 | 綠豆湯 |
| 熱量:659大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.0公克 醣類:088.4公克 | 熱量:653大卡 脂肪:23.0公克 蛋白質:27.8公克 醣類:083.7公克 | 熱量:678大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.5公克 醣類:092.6公克 | 熱量:667大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:28.2公克 醣類:087.2公克 | 熱量:720大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:28.3公克 醣類:101.0公克 |
| 4月14日(一) | 4月15日(二) | 4月16日(三) | 4月17日(四) | 4月18日(五) |
| 白飯 | 揚州炒飯 | 紫米飯 | 糙米飯 | 燕麥飯 |
| 海芽炒蛋 ★三杯麵腸 | ◎轟炸雞腿 蠔菇冬瓜 | 古早味豬排(鮮) ★佛跳牆 | 鹽水雞 古早味肉燥 | ★鐵板炒肉 筍香豆腐 |
| ★紅顏高麗 芥藍菜 | 蘿蔔糕 青江菜 | 黃瓜鮮魷 福山萵苣 | ★雲耳花椰 小白菜 | ★玉米乳酪 ◆小松菜 |
| 奶香玉米湯 | ★新竹米粉湯 | 竹筍雞湯 | ★蔬菜鮮菇湯 | 蒲瓜珍菇湯 |
| 熱量:665大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.6公克 醣類:088.4公克 | 熱量:674大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.2公克 醣類:090.8公克 | 熱量:649大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.6公克 醣類:086.9公克 | 熱量:668大卡 脂肪:23.2公克 蛋白質:28.0公克 醣類:086.9公克 | 熱量:692大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:29.3公克 醣類:091.2公克 |
| 4月21日(一) | 4月22日(二) | 4月23日(三) | 4月24日(四) | 4月25日(五) |
| 白飯 | 糙米飯 | 小米飯 | 多穀飯 | 蘑菇鐵板麵 |
| 紅燒油腐 ★鮮蔬炒蛋 | 醃醃豬腳 ★冬瓜什錦 | 醬燒豬排 客家小炒 | 咖哩奶醬燉雞 ★砂鍋白菜 | ◎黃金魚丁 竹筍炒肉絲 |
| 黃瓜什錦 青江菜 | 鐵板豆腐 福山萵苣 | 彩繪蒲瓜 小白菜 | ★彩椒豆芽 油菜 | 車輪餅 ◆荷葉白菜 |
| ★鄉村濃湯(蔬) | 冬瓜粉圓湯 | 味噌湯 | 青木瓜蓮子排骨湯 | 白玉雞湯 |
| 熱量:660大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.8公克 醣類:089.5公克 | 熱量:723大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.6公克 醣類:103.8公克 | 熱量:840大卡 脂肪:29.0公克 蛋白質:39.7公克 醣類:105.0公克 | 熱量:654大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.8公克 醣類:087.7公克 | 熱量:664大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.3公克 醣類:089.1公克 |
| 4月28日(一) | 4月29日(二) | 4月30日(三) | <p>我的餐盤 聰明吃·營養跟著來</p> <p>每天早晚一杯奶 聖果種子茶匙 聖果種子組</p> <p>每餐水果拳頭大 水果類 在每餐多變化</p> <p>菜比水果多一點 蔬菜類 每餐110深綠色</p> <p>每週運動 至少150分鐘</p> <p>多喝水 取代含糖飲料</p> <p>吃得下 吃得夠 吃得對 吃得巧</p> <p>每餐水餃一包 每餐水餃一包 每餐水餃一包</p> <p>每餐水餃一包 每餐水餃一包 每餐水餃一包</p> | |
| 燕麥飯 | 紅藜麥飯 | 多穀飯 | | |
| ★芝麻豆干 傳香滷蛋 | ◎唐揚雞丁 ★打拋豬肉 | 香菇白菜雞 鮮味粉絲 | | |
| ★紅蔘花椰 油菜 | ★脆炒高麗菜 福山萵苣 | ★綜合滷味 青江菜 | | |
| 酸辣湯 | 玉米蛋花湯 | ★紅燒豬肉湯 | | |
| 熱量:651大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.4公克 醣類:084.5公克 | 熱量:652大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.9公克 醣類:086.5公克 | 熱量:666大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.7公克 醣類:088.3公克 | | |

過敏原：本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及上述其製品、使用亞硫酸鹽類等。

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ☆表在地食材；怡饗用心，您用餐安心！本菜單有魚肉魚肉可能含有小魚翅、食用時請小心

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | |
|----------|-----|----------------|-------|-------|---|-------|----------|--|-------|----------|----------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--|-------|------------|-------------|
| | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 克數 | 份數 |
| 3月31日(一) | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 蛋白質: 0.0份 | 全穀雜糧類: 0.0份 |
| 4月1日(二) | 小米飯 | 白米 80 小米 20 | | ◎鹽酥雞 | 光雞切丁 60 <small>光雞切丁廢棄率34.5%</small> 地瓜粉 | | ★打拋肉 | 豬肉 25 紅番茄 20 洋蔥 20 九層塔 1 番茄醬 | | ★奶香馬鈴薯 | 馬鈴薯 50 胡蘿蔔 10 豬肉 3 奶粉 4 | | ◆青松菜 | 青松菜 90 | | 南瓜濃湯 | 南瓜 25 洋蔥 5 豬肉 3 火腿丁 3 全蛋液 3 南瓜濃湯粉 | | 蛋白質: 30.5g | 全穀雜糧類: 5.8份 |
| 4月2日(三) | 糙米飯 | 白米 80 糙米 20 | | 蒜泥白肉 | 里肌肉排 50 調理 | | 家鄉燒冬瓜 | 冬瓜 60 豬肉 3 青蔥 1 胡蘿蔔 5 | | 肉燥油腐 | 油腐丁 40 香菇 5 豬肉 3 | | 芥藍菜 | 芥藍菜 90 | | 薑母鴨湯 | 玉米穗 20 鴨丁 3 <small>鴨肉廢棄率35.2%</small> 袖珍菇 5 <small>玉米穗廢棄率40%</small> | | 蛋白質: 28.6g | 全穀雜糧類: 5.1份 |
| 4月3日(四) | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 蛋白質: 0.0份 | 全穀雜糧類: 0.0份 |
| 4月4日(五) | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 蛋白質: 0.0份 | 全穀雜糧類: 0.0份 |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章—Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | | | | | | | |
|----------|-------|-----|--------|--------|------|----------|-------|------|----------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|------|--------|------|------------|-------|--|--|--------|--------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 克數 | 份數 | | | | | | |
| 4月7日(一) | 白飯 | 白米 | 100 | 紅仁蒸蛋 | | | 醬爆干丁 | 豆干丁 | 40 | ★招牌粉絲煲 | 高麗菜 | 20 | 小白菜 | 小白菜 | 90 | 日式豆腐湯 | 傳統豆腐 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 27.0 g | 5.4份 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.0 g | 2.10份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 88.4 g | 1.48份 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 659.3 kcal | 2.30份 | | | | | |
| 4月8日(二) | 紫米飯 | 白米 | 80 | 蔴瓜雞丁 | 光雞切丁 | 70 | ★彩絲豆芽 | 豆芽菜★ | 40 | 麻婆豆腐 | 傳統豆腐 | 50 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | ★浮水魚羹湯 | 竹筍 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | | | | |
| | | 紫米 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 27.8 g | 5.0份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23.0 g | 2.30份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 83.7 g | 1.73份 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 652.9 kcal | 2.30份 | | | | | |
| 4月9日(三) | 麥片飯 | 白米 | 80 | ◎椒鹽魚丁 | | | 關東煮 | 白蘿蔔 | 40 | 彩繪玉米 | 玉米粒 | 40 | 油菜 | 油菜 | 90 | 海芽蛋花湯 | 全蛋液 | 10 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | | | | |
| | | 麥片 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 27.5 g | 5.7份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21.9 g | 2.09份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 92.6 g | 1.44份 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 677.9 kcal | 2.30份 | | | | | |
| 4月10日(四) | 客家炒飯 | | | △義式烤雞翅 | | | 白菜滷 | 大白菜 | 40 | 水煎包 | | | 青江菜 | 青江菜 | 90 | 香菇雞湯 | 白蘿蔔 | 25 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | | | | |
| | | 飯條 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 28.2 g | 5.2份 |
| | | 豬肉 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | 豆芽 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.9 g | 2.28份 |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | 洋蔥.韭菜 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 87.2 g | 1.94份 | | | | | |
| | 香菇 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 667.5 kcal | 2.30份 | | | | | |
| 4月11日(五) | 糙米飯 | 白米 | 80 | 蒜香奶油嫩雞 | 光雞切丁 | 70 | 肉香豆干 | 黃豆干 | 30 | ★紅顏冬瓜 | 冬瓜 | 40 | ◆黑葉白菜 | 黑葉白菜 | 90 | 綠豆湯 | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | | | | | |
| | | 糙米 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 28.3 g | 5.4份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22.6 g | 2.13份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 101.0 g | 1.65份 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 720.3 kcal | 2.30份 | | | | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡養用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | |
|----------|------|-----|--------|----------|----------|-----------|-------|------|----------|-------|------------|--------|------|------|-----------|--------|------------|-------------|--------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 克數 | 份數 |
| 4月14日(一) | 白飯 | 白米 | 100 | 海芽炒蛋 | 全蛋液 | 50 | ★三杯麵腸 | 麵腸 | 40 | ★紅顏高麗 | 高麗菜 | 60 | 芥藍菜 | 芥藍菜 | 90 | 奶香玉米湯 | 玉米粒 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | | | | 乾海芽 | 2 | | 杏鮑菇 | 15 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | 玉米醬 | 5 | 27.6 g | 5.2份 |
| | | | | | 白芝麻 | 1 | | 九層塔 | 1 | | 黑木耳 | 3 | | | | | 奶粉 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 義大利香料 | | 22.3 g | 2.05份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 玉米濃湯粉 | | 88.4 g | 1.73份 |
| 4月15日(二) | 揚州炒飯 | 白米 | 90 | ◎轟炸雞腿 | | | 蠔菇冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 蘿蔔糕 | | | 青江菜 | 青江菜 | 90 | ★新竹米粉湯 | 米粉 | 5 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 洋蔥 | 10 | | | 黑蠔菇 | | 5 | | | | | | | 豆芽菜 | | 15 | 27.2 g | 5.4份 | |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | 胡蘿蔔 | | 5 | | | | | | | 香菇 | | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | |
| | | 青蔥 | 2 | | 雞腿 | 100 | | | | | | | | | 胡蘿蔔 | | 3 | 22.4 g | 2.08份 | |
| | | | | | 雞腿廢棄率40% | | | | | | | | | | 豬肉 | | 8 | 醣類: | 蔬菜類: | |
| | | 豬肉 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | 90.8 g | 1.90份 | |
| | | 培根 | 5 | | | 豬腳丁廢棄率為5% | | | | | | | | 蘿蔔糕 | 30 | | | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | | | | 673.8 kcal | 2.40份 | | | | | | | | |
| 4月16日(三) | 紫米飯 | 白米 | 80 | 古早味豬排(鮮) | 里肌肉排 | 60 | ★佛跳牆 | 大白菜 | 60 | 黃瓜鮮魷 | 大黃瓜 | 50 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | 竹筍雞湯 | 竹筍 | 30 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 紫米 | 20 | | | 栗子 | | 3 | 魷魚 | | 5 | | | | 光雞丁 | | 5 | 26.6 g | 5.0份 | |
| | | | | | | 香菇 | | 3 | 黑蠔菇 | | 5 | | | | 光雞切丁廢棄率3% | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | |
| | | | | | | 豬腳丁 | | 8 | | | | | | | | | | 21.6 g | 2.03份 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | |
| 4月17日(四) | 糙米飯 | 白米 | 80 | 鹽水雞 | 光雞切丁 | 70 | 古早味肉燥 | 豬肉 | 20 | ★雲耳花椰 | 花椰菜 | 50 | 小白菜 | 小白菜 | 90 | ★蔬菜鮮菇湯 | 高麗菜 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 糙米 | 20 | | | 洋蔥 | | 10 | 胡蘿蔔 | | 3 | | | | 紅蘿蔔 | | 4 | 28.0 g | 5.1份 | |
| | | | | | | 香菇 | | 6 | 黑木耳 | | 3 | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | |
| | | | | | | 皮絲 | | 2 | | | | | | | | | | 23.2 g | 2.24份 | |
| | | | | | | 花瓜、紅蔥 | | 2 | | | | | | | | | | 醣類: | 蔬菜類: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 86.9 g | 2.19份 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 龍骨丁廢棄率40.9% | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | | | | 668.3 kcal | 2.40份 | | | | | | | | |
| 4月18日(五) | 燕麥飯 | 白米 | 80 | ★鐵板炒肉 | 豬肉 | 60 | 筍香豆腐 | 傳統豆腐 | 30 | ★玉米乳酪 | 玉米粒 | 30 | 小松菜 | 小松菜 | 90 | 蒲瓜珍珠菇湯 | 蒲瓜 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 燕麥 | 20 | | | 竹筍 | | 20 | 胡蘿蔔 | | 3 | | | | | | | 29.3 g | 5.4份 | |
| | | | | | | 豬肉 | | 3 | 馬鈴薯 | | 5 | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | |
| | | | | | | 黑木耳 | | 2 | 乳酪粉 | | 4 | | | | | | | 23.3 g | 2.26份 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 龍骨丁廢棄率40.9% | 醣類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 91.2 g | 1.61份 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 692.1 kcal | 2.30份 | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章-Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | | 3. 副菜(二) | | | 4. 青菜 | | | 5. 湯類 | | | 營養分析 | | | | |
|----------|-------|-----|-------|--------|-----------|----------|-------|-------|----------|-------|------|-------|-------|------|------------|----------|------|-------|------------|--------|------------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 菜名 | 材料 | 重量(g) | 克數 | 份數 | | |
| 4月21日(一) | 白飯 | 白米 | 100 | 紅燒油豆腐 | 油豆腐 | 55 | ★鮮蔬炒蛋 | 全蛋液 | 52 | 黃瓜什錦 | 黃瓜 | 60 | 青江菜 | 青江菜 | 90 | ★鄉村濃湯(蔬) | 馬鈴薯 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | | | | 香菇 | 2 | | 高麗菜 | 10 | | 袖珍菇 | 5 | | 紅蘿蔔 | 3 | | 洋蔥 | 8 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | | | | 鴻喜菇 | 10 | | 紅蘿蔔 | 3 | | | | | 南瓜 | 8 | 醃類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 4 | | | | | | | | 全蛋液 | 5 | 熱量: | 油脂類: | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 660.5 kcal | 2.30份 | | |
| 4月22日(二) | 糙米飯 | 白米 | 80 | 醃豬腳 | 豬肉 | 30 | ★冬瓜什錦 | 冬瓜 | 50 | 鐵板豆腐 | 傳統豆腐 | 50 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 90 | 冬瓜粉圓湯 | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 糙米 | 20 | | 豬腳丁 | 30 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 豬肉 | 3 | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: | | |
| | | | | | 豬腳丁廢棄率為50 | | | 木耳 | 3 | | 胡蘿蔔 | 3 | | | | | | | 醃類: | 蔬菜類: | | |
| | | | | | 薑.蒜 | | | 魷魚羹 | 5 | | 青蔥 | 1 | | | | | | | 粉圓 | 15 | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 冬瓜塊 | 10 | 723.1 kcal | 2.30份 |
| | | | | | | | | | | | | | 貳砂 | 10 | | | | | | | | |
| 4月23日(三) | 小米飯 | 白米 | 80 | 醬燒豬排 | | | 客家小炒 | 豆干片 | 40 | 彩繪蒲瓜 | 蒲瓜 | 55 | 小白菜 | 小白菜 | 90 | 味噌湯 | 傳統豆腐 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 小米 | 20 | | | | | 豬肉 | 3 | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | 洋蔥 | 10 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | 魷魚 | 3 | | 黑蠔菇 | 5 | | | | | | | 青蔥 | 1 | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | 芹葉 | 3 | | | | | | | | | | 味噌 | 3 | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | 里肌肉排 | 50 | | | | | | | | | | 海帶芽 | 2 | 105.0 g | 1.71份 |
| | | | | | 調理 | | | | | | | | | | 839.6 kcal | 2.30份 | | | | | | |
| 4月24日(四) | 多穀飯 | 白米 | 80 | 咖哩奶醬燉雞 | 光雞切丁 | 80 | ★砂鍋白菜 | 大白菜 | 40 | ★彩椒豆芽 | 豆芽菜 | 43 | 油菜 | 油菜 | 90 | 青木瓜蓮子排骨湯 | 青木瓜 | 30 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 多穀米 | 20 | | 馬鈴薯 | 10 | | 豬肉 | 8 | | 黑木耳 | 2 | | | | | | | 龍骨丁 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 光雞切丁廢棄率34 | | | 胡蘿蔔 | 3 | | 彩椒 | 3 | | | | | | | 蓮子 | 2 | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | | 咖哩粉.奶粉 | 4 | | 香菇.沙茶 | 3 | | | | | | | | | | 枸杞 | 1 | 熱量: | 油脂類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 654.4 kcal | 2.30份 |
| 4月25日(五) | 蘑菇鐵板麵 | | | ◎黃金魚丁 | 魚丁 | 75 | 竹筍炒肉絲 | 竹筍 | 45 | 車輪餅 | | | ◆荷葉白菜 | 荷葉白菜 | 90 | 白玉雞湯 | 白蘿蔔 | 30 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: | | |
| | | 濕麵條 | 130 | | 魚肉含冰率約20% | | | 豬肉 | 5 | | | | | | | | | | 秀珍菇 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | 豬肉 | 5 | | 地瓜粉 | 4 | | 香菇 | 5 | | | | | | | | | | 光雞丁 | 5 | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | 洋蔥 | 10 | | 椒鹽粉 | | | | | | | | | | | | | | 光雞切丁廢棄率34 | | 熱量: | 油脂類: |
| | | 胡蘿蔔 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 89.1 g | 1.90份 |
| | 玉米粒 | 10 | | | | | | | | | | | | | 664.0 kcal | 2.30份 | | | | | | |
| | 蘑菇醬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章一Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉

| 日期 | 主食 | | | 1. 主菜 | | 2. 副菜(一) | | 3. 副菜(二) | | 4. 青菜 | | 5. 湯類 | | 營養分析 | | | |
|----------|------|-----|--------|-------|---------------------------|----------|-------|----------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|------------|--------|--------|
| | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 菜名 | 材料 | 重量 (g) | 克數 | 份數 |
| 4月28日(一) | 燕麥飯 | 白米 | 80 | ★芝麻豆干 | 小方豆干 | 40 | ★傳香滷蛋 | 白煮蛋 | 50 | ★紅菱花椰 | 花椰菜 | 55 | ★酸辣湯 | 傳統豆腐 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 燕麥 | 20 | | 杏鮑菇 | 15 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 紅蘿蔔 | 4 | | 竹筍 | 10 | 27.4 g | 5.0份 |
| | | | | | 黑芝麻 | 1 | | 香菇 | 3 | | | | | 紅蘿蔔 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | 全蛋液 | 3 | 22.6 g | 2.21份 |
| | | | | | | | | | | | | | | 黑木耳 | 3 | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | 青蔥 | 1 | 84.5 g | 1.90份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 650.7 kcal | 2.30份 | |
| 4月29日(二) | 紅藜麥飯 | 白米 | 80 | ◎唐揚雞丁 | 光雞切丁 | 60 | ★打拋豬肉 | 豬肉 | 25 | ★脆炒高麗菜 | 高麗菜 | 30 | ★玉米蛋花湯 | 玉米粒 | 20 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 紅藜麥 | 20 | | <small>光雞切丁廢棄率34.</small> | 番茄 | | 15 | 鴻喜菇 | | 5 | 全蛋液 | | 5 | 26.9 g | 5.2份 | |
| | | | | | 地瓜粉 | 4 | | 洋蔥 | 10 | | 黑木耳 | 5 | | 青蔥 | 1 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | 胡蘿蔔 | 5 | | 九層塔 | 1 | | | | 22.1 g | 2.12份 |
| | | | | | | | | 番茄醬 | | | | | | | | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | 86.5 g | 1.60份 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 652.3 kcal | 2.30份 | |
| 4月30日(三) | 多穀飯 | 白米 | 80 | 香菇白菜雞 | | | ★鮮味粉絲 | 冬粉 | 6 | ★綜合滷味 | 豆干 | 40 | ★紅燒豬肉湯 | 白蘿蔔 | 15 | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | 多穀米 | 20 | | <small>光雞切丁廢棄率34.</small> | 蝦仁 | | 3 | 鵝蛋 | | 3 | 豬肉 | | 3 | 27.7 g | 5.3份 | |
| | | | | | 光雞切丁 | 60 | | 海帶結 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | 大白菜 | 20 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 胡蘿蔔 | 5 | | 紅番茄 | 8 | 22.5 g | 2.19份 |
| | | | | | 胡蘿蔔 | 4 | | 乾海芽.蔥 | 1 | | | | | 洋蔥 | 8 | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | 香菇(乾) | 5 | | | | | | | | | 88.3 g | 1.75份 | | |
| | | | | 青蔥 | 1 | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 666.0 kcal | 2.30份 | |
| 5月1日(四) | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.0份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | - kcal | 0.00份 | |
| 5月2日(五) | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 蛋白質: | 全穀雜糧類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.0份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 脂肪: | 豆魚蛋肉類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 醃類: | 蔬菜類: |
| | | | | | | | | | | | | | | | - g | 0.00份 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 熱量: | 油脂類: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | - kcal | 0.00份 | |

蔬菜依季節性供應、豆製品全面使用非基改黃豆、儘量採用三章-Q食材，怡饗用心、您用餐安心；使用台灣豬肉