

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全糖 綠標	低糖 綠標	無糖 綠標	熱 量		
1	一	紫米飯 白米+紫米	紅燒滷肉 豬肉+油豆腐-燒	深海花枝排X1 花枝排(魷魚)(X1)-烤	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	深綠 時蔬	蒜味肉羹湯 白蘿蔔+肉羹	水果	6.7	2.7	2.3	2.5	842	
2	二	白飯 白米	炸 卡拉雞腿排 雞排(X1)-炸	鹹豬肉 花椰菜 花椰菜+豬肉+鹹豬肉-炒	奶香白菜 白菜+豆包+時蔬-煮	深綠 時蔬	巧達 濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋		6.8	2.6	2.3	2.6	846	
3	三	糙米飯 白米+糙米	醬燒豬排 豬排(X1)-燒	炸 番薯VS.香酥雞 雞肉+地瓜-炸	打拋粉絲 冬粉+豆芽菜+番茄-炒	深綠 時蔬	味噌 豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825	
4	四	清明節連假，放假四天												
5	五													
8	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	洋釀拌雞 雞肉+時蔬+洋釀-炒	貢丸滷味燙X2 白蘿蔔+油豆腐+貢丸+豆皮+時蔬-滷	蒜炒結菜 結頭菜+菇-炒	深綠 時蔬	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	827	
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	白醬燉肉 豬肉+洋芋-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.7	2.6	2.3	2.6	839	
10	三	焗烤 拿坡里 義大利麵 義大利麵+玉米+豬肉+番茄+起司	古早味 綜合滷蛋 雞蛋(X1)+豆干+香菇-滷	什錦 炸物拼盤 地瓜+鮑菇+香竹捲-炸	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	深綠 時蔬	大滷湯 豆腐+時蔬	水果	6.8	2.7	2.3	2.5	849	
11	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	香蔥魚排 魚排(烏魚)(X1)+洋蔥-燒	泡菜豬肉鍋 豬肉+白菜+年糕+泡菜-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳-煮	有機 蔬菜	蛋花湯 青菜+雞蛋		6.5	2.8	2.4	2.5	838	
12	五	白飯 白米	醬爆排骨 豬肉+時蔬+彩椒-燴	【DIY】 麥香雞堡排 麥香雞堡(X1)-烤	清炒筍絲 筍+紅蘿蔔-炒	深綠 時蔬	味噌湯 時蔬+洋蔥+味噌	漢堡包 【佐番茄醬】		6.6	2.7	2.3	2.6	839
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	滷豬腳 豬肉+豬腳+筍-滷	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	蒸蛋 雞蛋+南瓜-蒸	深綠 時蔬	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬	水果	6.7	2.7	2.4	2.6	849	
16	二	白飯 白米	炸 無骨香雞排 無骨雞排(X1)-炸	甜蔥醬 炒甜不辣 甜不辣+洋蔥-炒	雙色花椰 花椰菜+木耳-煮	深綠 時蔬	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		6.6	2.7	2.3	2.6	839	
17	三	五穀飯 白米+五穀米	京都肋排 豬肋排(X1)+芝麻-燒	雙拼 海鮮捲&地瓜條 海鮮捲(虱目魚)(X1)+馬鈴薯-烤	燉白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	深綠 時蔬	肉骨茶湯 結頭菜+肉骨茶包	水果	6.8	2.6	2.3	2.5	841	
18	四	白飯 白米	醬燒雞排 去骨雞排(X1)-燒	蒜香肉片 高麗菜+豬肉-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+木耳-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+筍		6.6	2.6	2.5	2.5	832	
19	五	滷肉飯 白米+豬肉	古早味豬排 豬排(X1)-燒	炸 薯球+雞塊 馬鈴薯球(X2)-炸+雞塊(X1)-烤	雞絲銀芽 豆芽菜+雞肉+韭菜-炒	深綠 時蔬	青瓜 排骨湯 青木瓜+湯排	【老虎堂】 爆漿起司 流心包		6.5	2.7	2.4	2.5	830
22	一	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+番茄+洋蔥-煮	炸 排骨酥 豬肉-炸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	深綠 時蔬	榨菜肉絲湯 時蔬+榨菜+豬肉	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832	
23	二	麥片飯 白米+麥片	蔥燒魚丁 魚肉(鮭魚)+菇+洋蔥-燒	豆干小炒 豆干+豬肉+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒	深綠 時蔬	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌		6.7	2.7	2.3	2.7	851	
24	三	擔擔麵 麵+時蔬+豬肉	香滷茶葉蛋 帶殼雞蛋(X1)-滷	避風塘 炒蘿蔔糕 蘿蔔糕+時蔬+蒜+花生-炒	川耳炒筍 筍+木耳-炒	深綠 時蔬	關東煮湯 油豆腐+玉米	水果	6.8	2.6	2.4	2.6	848	
25	四	胚芽飯 白米+胚芽米	鐵板炒肉 豬肉+時蔬-炒	玉米福州丸 福州丸(X1)+玉米-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨	豆奶	6.7	2.7	2.4	2.6	849	
26	五	白飯 白米	去骨雞排 去骨雞排(X1)-燒	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+豬肉+洋香菜-炒	鮮菇燉瓜 青木瓜+菇-煮	深綠 時蔬	白菜鮮蔬湯 白菜+時蔬	酸甜 檸檬蛋塔		6.7	2.6	2.4	2.7	846
29	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-燒	木須炒蛋 雞蛋+筍+木耳-炒	蒜香蒲瓜 蒲瓜+菇-煮	深綠 時蔬	豆芽海帶湯 黃豆芽+海帶芽+湯排	水果	6.5	2.7	2.4	2.6	835	
30	二	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	肉臊丸子 豆干+豬肉+貢丸+菇-炒	白菜滷 白菜+時蔬-煮	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.7	2.3	2.6	832	