

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