

|    | 日期   | 星期 | 主食       | 主菜1        | 主菜2          | 副菜1          | 副菜2 | 湯           | 醣類  | 蛋白質 | 脂肪 | 熱量  |
|----|------|----|----------|------------|--------------|--------------|-----|-------------|-----|-----|----|-----|
| 4F | 4/1  | 五  | 仁愛健行不吃   |            |              |              |     |             |     |     |    | 0   |
|    |      |    |          |            |              |              |     |             |     |     |    |     |
| 5F | 4/4  | 一  | 清明連假     |            |              |              |     |             |     |     |    | 0   |
|    |      |    |          |            |              |              |     |             |     |     |    |     |
|    | 4/5  | 二  | 清明連假     |            |              |              |     |             |     |     |    | 0   |
|    |      |    |          |            |              |              |     |             |     |     |    |     |
|    | 4/6  | 三  | 地瓜飯/煮    | 梅醬翹腿/烤     | 蒜泥肉片/炒       | 拌四寶/炒        | 炒青菜 | 大麥山粉圓/煮     | 120 | 25  | 27 | 823 |
|    |      |    | 白米.地瓜    | 翹腿         | 肉片.高麗菜       | 豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆 | 青菜  | 冬瓜磚.山粉圓     |     |     |    |     |
|    | 4/7  | 四  | 白米飯/煮    | 椰奶雞丁/炒     | 翡翠燒賣/蒸       | 番茄炒蛋/炒       | 炒青菜 | 海芽魚丸湯/煮     | 123 | 25  | 25 | 817 |
|    |      |    | 白米       | 雞腿丁.馬鈴薯    | 燒賣.翡翠        | 番茄.雞蛋        | 青菜  | 魚丸.海帶芽      |     |     |    |     |
|    | 4/8  | 五  | 白米飯/煮    | 虱目魚排/炸     | 家常豆腐/炒       | 焗烤馬鈴薯/烤      | 炒青菜 | 鮮菇湯/煮       | 121 | 26  | 24 | 804 |
|    | 蔬食日  |    | 白米       | 虱目魚排       | 豆腐           | 馬鈴薯.起司絲      | 青菜  | 高麗菜.鮮菇      |     |     |    |     |
| 2F | 4/11 | 一  | 滷麵/煮     | 刈包/蒸       | 古早味豬排+酸菜/炒   | 炒海帶絲         | 炒青菜 | 滷麵羹/煮       | 130 | 25  | 24 | 836 |
|    |      |    | 麵條.時蔬    | 刈包         | 豬排.酸菜        | 海帶絲.白芝麻      | 青菜  | 紅蘿蔔.筍絲.雞蛋   |     |     |    |     |
|    | 4/12 | 二  | 白米飯/煮    | 回鍋肉        | 梅子雞/煮        | 三色蛋/蒸        | 炒青菜 | 紫菜蛋花湯/煮     | 128 | 26  | 24 | 832 |
|    |      |    | 白米       | 豬肉.豆干      | 雞丁.蔬菜.梅子     | 雞蛋.鴨蛋.皮蛋     | 青菜  | 雞蛋.乾紫菜      |     |     |    |     |
|    | 4/13 | 三  | 胚芽飯/煮    | 雞腿/烤       | 佛跳牆/煮        | 蒼蠅頭/炒        | 炒青菜 | 珍珠奶茶/煮      | 118 | 25  | 26 | 806 |
|    |      |    | 白米.胚芽    | 雞腿         | 豬肉.芋頭.蔬菜     | 豆豉.豆干        | 青菜  | 粉圓.紅茶包.奶水   |     |     |    |     |
|    | 4/14 | 四  | 白米飯/煮    | 春川炒雞/炒     | 五更腸旺/煮       | 芝麻甜不辣/烤      | 炒青菜 | 蘿蔔排骨湯/煮     | 126 | 25  | 25 | 829 |
|    |      |    | 白米       | 雞丁.蔬菜      | 酸菜.黑輪.豬肉.百頁  | 甜不辣.芝麻       | 青菜  | 蘿蔔.排骨       |     |     |    |     |
|    | 4/15 | 五  | 白米飯/煮    | 糖醋蝦捲/燴     | 玉米蒸蛋/蒸       | 焗烤地瓜/烤       | 炒青菜 | 菇菇湯/煮       | 124 | 24  | 26 | 826 |
|    | 蔬食日  |    | 白米       | 蝦捲         | 雞蛋.玉米        | 地瓜.起司絲適量     | 青菜  | 香菇.金針菇      |     |     |    |     |
| 3F | 4/18 | 一  | 皮蛋瘦肉粥/煮  | 無骨香雞排/炸    | 三杯油豆腐/炒      | 牛奶饅頭/蒸       | 炒青菜 | 粥料/煮        | 125 | 24  | 24 | 812 |
|    |      |    | 白米       | 無骨香雞排      | 豆腐.九層塔       | 牛奶饅頭/蒸       | 青菜  | 皮蛋.蔬菜.豬肉    |     |     |    |     |
|    | 4/19 | 二  | 白米飯/煮    | 咖哩雞丁/煮     | 催淚蛋/炒        | 螞蟻上樹/炒       | 炒青菜 | 紫菜金針湯/煮     | 132 | 25  | 24 | 844 |
|    |      |    | 白米       | 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔 | 雞蛋.豆干.青龍椒    | 冬粉.絞肉.蔬菜     | 青菜  | 乾紫菜.金針菇     |     |     |    |     |
|    | 4/20 | 三  | 糙米飯/煮    | 茄醬豬排/炒     | 麻辣燙/煮        | 珍珠丸子/蒸       | 炒青菜 | 古早味紅茶/煮     | 121 | 25  | 25 | 809 |
|    |      |    | 白米.糙米    | 豬排         | 豆腐.海帶結.黑輪.蘿蔔 | 珍珠丸子         | 青菜  | 紅茶包         |     |     |    |     |
|    | 4/21 | 四  | 白米飯/煮    | 干貝燒雞/炒     | 柴魚花枝丸/烤      | 紅蘿蔔炒蛋/炒      | 炒青菜 | 味噌湯/煮       | 125 | 25  | 25 | 825 |
|    |      |    | 白米       | 雞丁.金干貝.豆腐  | 花枝丸.柴魚片      | 紅蘿蔔.雞蛋       | 青菜  | 豆腐.柴魚片.味噌   |     |     |    |     |
|    | 4/22 | 五  | 白米飯/煮    | 紅燒土魷魚條/燒   | 宮保豆腐         | 關東煮/煮        | 炒青菜 | 當歸素肉湯/煮     | 122 | 24  | 24 | 800 |
|    | 蔬食日  |    | 白米       | 土魷魚條       | 豆腐.花生        | 玉米.海帶.白蘿蔔    | 青菜  | 素肉.當歸包      |     |     |    |     |
| 4F | 4/25 | 一  | 炒麵/炒     | 蜜汁雞丁/炒     | 炒滷味/炒        | 南瓜雜糧饅頭/蒸     | 炒青菜 | 酸辣湯/煮       | 125 | 26  | 25 | 829 |
|    |      |    | 麵條.肉絲.時蔬 | 雞丁.地瓜      | 豆干.海結.黑輪     | 南瓜雜糧饅頭       | 青菜  | 筍絲.豆腐.雞蛋.蔬菜 |     |     |    |     |
|    | 4/26 | 二  | 白米飯/煮    | 雞腿/烤       | 打拋肉/炒        | 干貝綠湖蒸蛋/蒸     | 炒青菜 | 貢丸湯/煮       | 117 | 26  | 24 | 788 |
|    |      |    | 白米       | 雞腿         | 絞肉.豆干.洋蔥     | 雞蛋.干貝.翡翠     | 青菜  | 蘿蔔.貢丸       |     |     |    |     |
|    | 4/27 | 三  | 白米飯/煮    | 沙嗲肉片/炒     | 揚出豆腐/炒       | 韓式粉條/炒       | 炒青菜 | 檸檬愛玉/煮      | 122 | 25  | 24 | 804 |
|    |      |    | 白米       | 豬肉片.蔬菜     | 豆腐           | 寬冬粉.紅蘿蔔.黃豆芽  | 青菜  | 愛玉.檸檬汁      |     |     |    |     |
|    | 4/28 | 四  | 芝麻飯/煮    | 鹹水雞/炒      | 肉燥福州丸/滷      | 玉米炒蛋/炒       | 炒青菜 | 金針紫菜湯/煮     | 125 | 25  | 25 | 825 |
|    |      |    | 白米.芝麻    | 雞丁.蔬菜      | 福州丸.絞肉       | 玉米.雞蛋        | 青菜  | 金針菇.乾紫菜     |     |     |    |     |
|    | 4/29 | 五  | 白米飯/煮    | 土魷魚條+花枝丸/炸 | 三杯杏鮑菇馬鈴薯/炒   | 白菜魚羹/燴       | 炒青菜 | 味噌湯/煮       | 124 | 25  | 25 | 821 |
|    | 蔬食日  |    | 白米       | 土魷魚條.花枝丸   | 馬鈴薯.杏鮑菇      | 大白菜.魚羹       | 青菜  | 豆腐.柴魚片.味噌   |     |     |    |     |

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉