



日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬	油
4/1	白飯	糖醋雞丁 燒：彩椒Q. 雞丁S	奶油燒肉丸 燒：馬鈴薯Q. 獅子頭S	蔥爆海帶干絲 炒：海帶絲. 紅蘿蔔Q. 青蔥. 白干絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q. 蛋Q	6.8	2.1	2.9
4/2~4/5 清明連續假期									
4/6	肉燥 擔擔麵	椒鹽翅小腿x2 炸：翅小腿S	桂冠鮮肉包 蒸：肉包S	結頭菜燒貢丸 燒：結頭菜Q. 木耳Q. 貢丸片S	履歷蔬菜	海結肉片湯 海帶結. 豬肉片S	6.6	2.7	2.9
4/7	糙米飯 蔬食日	筍干油豆腐 燒：筍干. 油豆腐	茶碗蒸 蒸：紅蘿蔔Q. 香菇Q. 蛋Q	玉米奶油餅 炸：玉米餅S	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 黑糖. 地瓜Q. 芋圓	6.2	2.4	2.6
4/8	白飯	紅燒魚 燒：洋蔥Q. 魚丁S. 青蔥	蒜香花椰 炒：花椰菜S. 蒜頭	三杯百頁+米糕 燒：百頁. 米糕S. 九層塔	有機蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜Q. 小薏仁. 肉片S	6.6	2.7	2.5
4/11	紅藜飯	菲力雞排x1 燒：雞排S	麻婆豆腐 燒：豆腐. 絞肉S. 青蔥	金耳三絲 炒：竹筍Q. 木耳Q. 金耳菇Q	履歷蔬菜	蘿蔔肉絲湯 紅白蘿蔔Q. 肉絲S	6.6	2.8	2.5
4/12	白飯	豆薯燉肉 燒：豆薯Q. 豬肉丁S	蛋酥白菜 炒：白菜Q. 蛋Q	紅醬甜不辣 燒：甜不辣T. 西芹Q	有機蔬菜	貴族玉米濃湯 玉米Q. 馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q	6.5	2.8	2.5
4/13	泰式 打拋炒飯	椒麻雞腿排x1 燒：雞腿排S	地瓜條+餡餅 炸：地瓜條S. 餡餅S	蝦醬高麗菜 炒：高麗菜Q. 木耳Q. 蝦米	季節蔬菜	摩摩喳喳 芋頭Q. 西谷米. 奶粉. 地瓜圓	6.2	2.0	2.1
4/14	白飯	海苔虱目魚塊x3 炸：虱目魚塊Q. 海苔粉	咖哩肉醬 燒：馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q. 洋蔥Q. 絞肉S	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q. 韭菜Q	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌. 豆腐. 海帶芽	6.5	2.8	2.3
4/15	蕎麥飯	鐵路豬排x1 燒：豬排S	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q	紅蔥肉燥 燒：紅蔥頭. 絞肉S. 竹筍Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜. 豬肉片S	6.5	2.8	2.3
4/18	白飯	宮保雞丁 炒：彩椒Q. 雞丁S. 花生	四分干滷肉 燒：豆干. 豬肉丁S. 杏鮑菇Q	清炒大瓜 燒：大瓜Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q	履歷蔬菜	蒜香鮮筍雞湯 竹筍Q. 雞丁S. 蒜頭	6.5	2.8	2.4
4/19	紫米飯	轟炸雞腿x1 炸：雞腿S	番茄炒蛋 炒：番茄Q. 蛋Q. 毛豆S	敏豆炒肉絲 炒：敏豆T. 豬肉絲S	有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆. 粉條	6.2	2.8	2.3
4/20	茄汁 肉醬麵	義式香料豬x1 燒：豬排. 義式香料	遊龍鍋貼 煎：鍋貼S	彩椒花椰 炒：彩椒Q. 花椰菜S	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q. 玉米Q. 蛋Q	6.6	2.8	2.2
4/21	胚芽飯	墨西哥雞排x1 烤：雞排S	麻辣燙 燒：高麗菜Q. 香菇Q. 角螺	小瓜肉片 炒：小瓜Q. 豬肉片S	有機蔬菜	鱈絲豆腐羹 豆腐. 木耳Q. 金耳菇Q. 蟹味棒S	6.5	2.9	2.2
4/22	白飯	鐵板肉片 炒：豆芽菜Q. 豬肉片S	雞塊x3 炸：雞塊S	蔬菜粉絲煲 炒：粉絲. 芹菜Q. 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	昆布肉絲湯 昆布. 肉絲S	6.5	2.8	2.2
4/25	白飯	紅醬烤雞排x1 烤：雞排S	洋蔥金粒烘蛋 炒：玉米Q. 洋蔥Q. 蛋Q	冬瓜肉燥 燒：冬瓜Q. 絞肉S	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q. 豆腐	6.5	2.8	2.3
4/26	小米飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q. 排骨S. 豬肉丁S	醬燒油豆腐 燒：油豆腐丁. 紅蘿蔔Q	香菇炒黃芽 炒：香菇Q. 黃豆芽Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜. 蛋S	6.5	2.8	2.4
4/27	沙茶炒飯	粉嫩雞翅x1 燒：雞翅S	脆皮花枝丸 炸：花枝丸S	蒜香高麗 燒：高麗菜Q. 紅蘿蔔Q. 木耳Q. 蒜頭	公糧回饋 有機蔬菜	金針肉絲湯 金針. 豬肉絲S	6.6	2.7	2.5
4/28	海苔飯	酥炸魚排x1 炸：魚排S	蔥爆干片 炒：豆干片. 紅蘿蔔Q. 青蔥Q	蒲瓜魚丸 燒：蒲瓜Q. 木耳Q. 魚丸S	有機蔬菜	波霸烤奶 紅茶. 奶粉. 珍珠	6.2	2.8	2.5
4/29	十穀飯	咖哩雞 燒：馬鈴薯Q. 紅蘿蔔Q. 雞丁S	西芹黑輪丁 燒：西芹Q. 黑輪丁S	醬燒海根 炒：海根. 豬肉絲S. 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q. 蛋Q	6.6	2.8	2.3

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩



泰國潑水節

4月13~15日(共3天), 人們清早起來便沐浴禮佛, 之後便開始連續幾日的慶祝活動, 這期間, 大家用純淨的清水相互潑灑, 祈求洗去過去一年的不順, 新的一年重新出發。潑水節首二天是去舊, 最後一天是迎新。



8
5
5

8
5
0

8
3
5

8
4
9

8
5
2

8
4
9

8
5
8

8
5
3

8
4
4

8
4
7

8
4
4

8
5
3

8
5
8

8
4
1

8
5
3

8
5
1

8
4
9

8
5
4

8
5
1



