

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析					
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類
4/1	一	環保餐(香鬆飯)	薑燒雙乾(滷)	洋蔥玉米炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	綠豆地瓜湯		5.5	2.2	1.1	2		
4/2	二	糙米飯	豆醬旗魚(燒)	拌雞絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	海帶排骨湯	水果	4.5	2.1	1.1	2	1	
4/3	三	特餐	義大利麵(燴)	雞塊薯條(炸)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯		4	2.1	1.1	3		
4/8	一	環保餐(黑芝麻飯)	家常豆皮滷(滷)	香鬆蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽蕃茄湯		4.5	2.1	1.1	2		
4/9	二	糙米飯	五味虱目魚柳(燙)	杏菇西芹肉片(炒)	鮮炒時蔬(炒)	自製黑豆漿	水果	4.5	2.4	1.1	2	1	
4/10	三	特餐	中式炒麵(炒)	香酥蝦捲(二條)(炸)	鮮炒時蔬(炒)	大滷湯		4	2.1	1.1	3		
4/11	四	燕麥飯	軟燒里肌(燒)	冬瓜豆皮(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯	優酪乳	4.7	2.4	1.1	2		0.6
4/12	五	小米糙米飯	三杯雞(燒)	白菜燉粉條(燉)	鮮炒時蔬(炒)	柴魚洋蔥虱目魚湯	水果	4.5	2.3	1.1	2	1	
4/15	一	環保餐(香鬆飯)	麻油豆腸(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	芋頭西米露		5.2	2.1	1.1	2		
4/16	二	糙米飯	塔香鯛魚燒(燒)	蔥燒豆腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	瓠瓜排骨湯	水果	4.5	2.4	1.1	2	1	
4/17	三	特餐	夏威夷炒飯(炒)	綜合滷味(滷)	鮮炒時蔬(炒)	雞蓉玉米濃湯		4.5	2.1	1.1	2		
4/18	四	燕麥飯	四分乾燒肉(燒)	客家茄子(炒)	有機蔬菜(炒)	結菜雞湯	鮮奶	4.5	2.1	1.1	2		0.8
4/19	五	小米糙米飯	鮮菇馬鈴薯燉雞(燉)	什錦高麗(炒)	鮮炒時蔬(炒)	紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.1	1.1	2	1	
4/22	一	環保餐(黑芝麻飯)	冰糖雪蓮麵筋(燒)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	桂圓雪蓮銀耳湯		4.7	2.1	1.1	2		
4/23	二	糙米飯	回鍋鯉魚(炒)	黑胡椒豬柳(炒)	鮮炒時蔬(炒)	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.4	1.2	2	1	
4/24	三	特餐	客家板條(炒)	海結翅腿(滷)	鮮炒時蔬(炒)	杏菇山藥湯		4	2.1	1.1	2		
4/25	四	燕麥飯	味噌肉片燒(燒)	薯丁玉米脆瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡雞湯	優酪乳	4.8	2.1	1.1	2		0.6
4/26	五	小米糙米飯	奧勒岡燉雞(燉)	蛤蜊絲瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	蕃茄蛋花湯	水果	4.8	2.1	1.1	2	1	
4/29	一	環保餐(香鬆飯)	壽喜豆皮(燒)	菇菇炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	紅豆紫米湯		5.2	2.1	1.1	2		
4/30	二	糙米飯	筍乾燒肉(燒)	角螺蝦米扁蒲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	南瓜濃湯	水果	4.8	2.1	1.2	2	1	

清明節(寒食節)吃潤餅／春捲的習俗意義~追思前人

清明節有吃潤餅（俗稱春捲）的習俗，軟Q的潤餅皮包進滿滿蔬菜和肉鬆、紅糟肉、雞絲、酥、豆干、芹菜、高麗菜、豆芽菜、花生糖粉等餡料，清爽又好吃。

- 1.「挑選潤餅皮」有訣竅！顏色太白、彈性太Q要避開
- 2.一份潤餅通常都會使用兩張餅皮，可別小看餅皮的熱量，兩張餅皮的熱量相當於1/3碗的飯，如果要再吃其它，主食類食物就要減少。
- 3.內餡的肉可改選用汆燙過的雞絲或是炒豆干絲替代，花生粉則是建議一份潤餅配一湯匙即可，花生粉也可改成芝麻粉，別有一番風味。

總之備料只要掌握「乾」的原則，就不怕把潤餅包得軟爛失敗。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總 熱 量
662
644.7
594.7
584.7
666.6
594.7
711.8
659.3
633.7
666.6
584.7
706.3
665.7
598.7
669
549.7
696.9
665.7
633.7
668.1
蛋 白 質