

4月1日		星期一	烹調方法		
主食	糙米飯	白米	65	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	薑燒虱目魚	生鮮虱目魚柳	65	g	煮
		(先醃後過油)			
		豆芽菜	30	g	
		薑絲			
		蔥段	2	g	
副菜	鮮味蒸蛋	CAS液蛋	45	g	蒸
		CAS凍玉米粒	8	g	
		香菇絲	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	絲瓜細粉湯	絲瓜片	15	g	煮
		冬粉	5	g	
		薑絲	1	g	
水果	水果	1	份		

4月2日		星期二	烹調方法		
主食	燕麥飯	有機白米	70	g	蒸
		燕麥粒	10	g	
主菜	雙薯燒肉	CAS肉角	70	g	煮
		洋芋中丁	20	g	
		地瓜中丁	20	g	
		薑片	1	g	
副菜	三杯鮑菇干片	豆干片-非基改	35	g	炒
		杏鮑菇片	25	g	
		木耳片	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		九層塔	1	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	山粉圓甜湯	冬瓜塊			煮
		山粉圓	4	g	
鮮奶	鮮奶	0.5	份		

4月3日		星期三	烹調方法		
主食	小米飯	白米	65	g	蒸
		小米	15	g	
主菜	番茄燉雞	CAS冷藏骨髓丁-鼎羅	40	g	煮
		CAS冷藏雞胸丁-鼎羅	40	g	
		番茄中丁	10	g	
		白蘿蔔中丁	20	g	
		洋蔥中丁	10	g	
副菜	玉米鳩蛋	鳥蛋	2	p	炒
		cas冷凍三色豆	20	g	
		CAS冷凍玉米粒	25	g	
		蔥花末	1	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜片	35	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨		g	
水果	水果	1	份		

4月4日		星期四	烹調方法	
兒童節放假				

4月5日		星期五	烹調方法	
民族掃墓節放假				

4月8日

星期一

烹調方法

主食	薏仁飯	白米	65	g	蒸
		小薏仁	15	g	
主菜	五香豬排	CAS里肌大排-75g	1	P	滷
		3K*4包/箱 (先過油再滷)			
副菜	日式關東煮	白蘿蔔中丁	30	g	煮
		CAS黑輪條-如記	7	g	
		CAS米血糕丁-如記	15	g	
		油豆腐丁-非基改-2*2	20	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	大瀨湯	大白菜絲	10	g	煮
		薄豆腐絲-非基改	10	g	
		木耳絲	3	g	
		CAS肉絲	3	g	
水果		CAS盒蛋	4	g	
	水果	水果	1	份	

4月9日

星期二

烹調方法

主食	小米飯	有機白米	70	g	蒸
		小米	10	g	
主菜	鹹酥雞	CAS冷凍雞胸丁-亦盛	80	g	炸
		地瓜中丁	40	g	
		九層塔(需處理)	1	g	
副菜	肉末冬瓜	冬瓜中丁	72	g	煮
		CAS絞肉	5	g	
		CAS冷凍三色豆	8	g	
		薑末			
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	海芽黃芽湯	海帶芽-乾	1	g	煮
		黃豆芽-非基改	15	g	
		薑絲	1	g	
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1	份	

4月10日

星期三

烹調方法

主食	雞糰飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	5	g	
		小薏仁	5	g	
		糙米	3	g	
		紫米	2	g	
主菜	味噌肉片	CAS肉片	70	g	煮
		薄豆腐絲-非基改	25	g	
		洋蔥絲	15	g	
		蔥末	1	g	
		味噌-非基改			
副菜	沙茶高麗菜	冬粉-細	5	g	炒
		高麗菜絲	57	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		香菇絲	5	g	
青菜	菇香油菜	油菜切	70	g	燙
		絞蒜	1	g	
		金針菇	3	g	
湯品	玉米濃湯	CAS冷凍玉米粒	10	g	煮
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		洋芋小丁	15	g	
		oak奶粉	1	包	
水果	水果	水果	1	份	

4月11日

星期四

烹調方法

主食	茄汁蛋炒飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
		CAS冷凍三色豆	15	g	
		CAS液蛋	15	g	
		CAS絞肉	5	g	
		青江菜末	20	g	
		番茄醬			
主菜	三杯雞	CAS冷凍雞胸丁-鼎耀	40	g	煮
		CAS冷凍雞胸丁-鼎耀	40	g	
		杏鮑菇滾刀塊	20	g	
		油豆腐丁-非基改	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		九層塔	3	g	
		薑片			
副菜					
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	扁蒲薑絲湯	扁蒲中丁	30	g	煮
		薑絲	1	g	
鮮奶	鮮奶	鮮奶	0.5	份	

4月12日

星期五

烹調方法

主食	紫米飯	白米	65	g	蒸
		紫米	15	g	
主菜	泰式檸檬魚	CAS水蜜桃魚片	1	P	蒸
		洋蔥中丁	10	g	
		薄豆腐小丁-非基改	15	g	
		番茄中丁	10	g	
		檸檬汁			
副菜	西洋黑豆干	大溪黑豆乾切片-非基 改	40	g	炒
		西洋片	27	g	
		紅椒絲	5	g	
		香菇絲	5	g	
青菜	蚵白菜	蚵白菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜-無沙	1.5	g	煮
		CAS盒蛋	8	g	
水果	水果	水果	1	份	

4月15日		星期一		烹調方法	
主食	燕麥飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
主菜	南洋咖哩雞	CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40	g	煮
		CAS冷凍骨腿丁-亦盛	40	g	
		馬鈴薯中丁	15	g	
		洋葱中丁	10	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		椰漿			
副菜	海帶干絲	海帶絲切	45	g	炒
		白干絲3cm-非基改	15	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		芹菜段	2	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	冬瓜薑絲湯	冬瓜中丁	35	g	煮
		薑絲	1	g	
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1	份	

4月16日		星期二		烹調方法	
主食	海苔香鬆飯	有機白米	70	g	蒸
		小薏仁	10	g	
		味島香鬆	1	g	
主菜	香酥虱目魚柳	虱目魚柳(QR-code)	65	g	炸
		CAS地瓜粗條	40	g	
副菜	菇香絲瓜	絲瓜段	55	g	煮
		金針菇	10	g	
		CAS盒蛋	10	g	
		冬粉	3	g	
		薑絲			
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔中丁	20	g	煮
		CAS冷凍玉米粒	10	g	
水果	水果	水果	1	份	

4月17日		星期三		烹調方法	
主食	糙米飯	白米	65	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	宜蘭西魯肉	CAS肉柳	65	g	煮
		大白菜絲	40	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		木耳絲	3	g	
		CAS盒蛋	10	g	
副菜	鐵板豆腐	三角油豆腐-小-非基改	50	g	煮
		洋葱絲	15	g	
		香菇絲	8	g	
		玉米筍片	5	g	
青菜	福山萵苣	福山萵苣切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	高麗菜金菇湯	金針菇-原料	10	g	煮
		高麗菜絲	20	g	
		薑絲	1	g	
水果	水果	水果	1	份	

4月18日		星期四		烹調方法	
主食	雞糰飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	5	g	
		小薏仁	5	g	
		糙米	3	g	
		紫米	2	g	
主菜	和風照燒雞	CAS冷藏骨髓丁-鼎羅	40	g	煮
		CAS冷藏雞胸丁-鼎羅	40	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		柴魚片		g	
副菜	鮪魚海苔拌時蔬	黃豆芽-非基改	20	g	炒
		油菜切	20	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		高麗菜絲	20	g	
		鮪魚罐頭	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	木耳豆薯湯	豆薯絲	20	g	煮
		木耳絲	5	g	
		CAS大骨			
水果	水果	水果	1	份	

4月19日		星期五		烹調方法	
主食	韓式蛋炒麵	烏龍麵-小(熟)	110	g	炒
		CAS液蛋	20	g	
		CAS絞肉	5	g	
		大白菜絲	15	g	
		黃豆芽-非基改	10	g	
		韓式泡菜	7	g	
主菜		蔥末	1	g	
		韓式辣椒醬			
	薑汁燒肉	CAS肉片	70	g	煮
		洋葱絲	15	g	
		高麗菜絲	20	g	
		白芝麻	0.5	g	
副菜					
	地瓜條	烤蜜地瓜	80	g	蒸
青菜	紅絲小白菜	小白菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	海芽豆腐湯	海帶芽-乾	1	g	煮
		薄豆腐絲-非基改	8	g	
		薑絲	1	g	
鮮奶	鮮奶	鮮奶	0.8	份	

4月22日

星期一

烹調方法

主食	紫米飯	白米	65	g	蒸
		紫米	15	g	
主菜	黃金柳葉魚*2	香酥柳葉魚	2	p	炸
副菜	白菜年糕	大白菜切	60	g	煮
		寧波年糕	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		CAS肉絲	10	g	
		蝦米	1	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		金針菇-原料	3	g	
湯品	小魚海絲湯	海帶絲切	20	g	煮
		薑絲	1	g	
		小魚干(魚脯)	1	g	
鮮奶	鮮奶	0.5	份		

4月23日

星期二

烹調方法

主食	家常油飯	有機白米	70	g	蒸
		長糯米	20	g	
		CAS肉絲	5	g	
		乾香菇絲	3	g	
		蝦米			
		紅蔥頭切粗			
		薑絲		g	
				g	
主菜	飄香雞腿	CAS冷凍雞腿	1	p	煮
副菜					
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜絲	22	g	煮
		金針菇	8	g	
		CAS大骨		g	
水果	水果	1	份		

4月24日

星期三

烹調方法

主食	糙米飯	白米	65	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	古早味蒸肉餅	CAS絞肉	65	g	煮
		香菇絲	8	g	
		生筍小丁	15	g	
		薄豆腐絲-非基改	15	g	
		碎瓜	3	g	
		蔥花末	2	g	
副菜	扁蒲滑蛋	蒲瓜粗絲	65	g	炒
		CAS盒蛋	8	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		木耳絲	5	g	
青菜	金菇青江菜	青江菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		金針菇	3	g	
湯品	香菇雞湯	香菇片	5	g	煮
		白蘿蔔中丁	23	g	
		薑絲	0.5	g	
		雞腿骨(鼎罐)			
水果	水果	1	份		

4月25日

星期四

烹調方法

主食	芝麻燕麥飯	白米	65	g	蒸
		燕麥粒	15	g	
		熟黑芝麻	1	g	
主菜	番茄炒蛋	CAS液蛋	55	g	炒
		番茄大丁	50	g	
		蔥段	1	g	
副菜	咖哩油腐	三角油豆腐-小-非基改	50	g	煮
		CAS冷凍花椰菜	20	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		咖哩粉			
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	綠豆麥片湯	綠豆	10	g	煮
		麥片	10	g	
水果	水果	1	份		

4月26日

星期五

烹調方法

主食	蔥仁飯	白米	65	g	蒸
		小蔥仁	15	g	
主菜	豆豉雞丁	CAS冷凍青腸丁-鼎罐	40	g	煮
		CAS冷凍雞胸丁-鼎罐	40	g	
		甜椒片	5	g	
		洋蔥片	10	g	
		小黃瓜中丁	15	g	
		豆豉			
副菜	毛豆四寶	CAS冷凍毛豆仁	10	g	炒
		豆干小丁-1*1-非基改	30	g	
		CAS冷凍玉米粒	30	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		馬鈴薯小丁	10	g	
青菜	蒜香高麗菜	高麗菜絲	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	青菜蛋花湯	小白菜切	20	g	煮
		CAS盒蛋	8	g	
水果	水果	1	份		

4月29日

星期一

烹調方法

主食	鮮蔬增麵	高麗菜絲	30	g	炒
		木耳絲	5	g	
		香菇絲	5	g	
		CAS液蛋	15	g	
		白油麵	110	g	
主菜	筍香肉柳	CAS肉柳	70	g	煮
		生筍絲	30	g	
		梅干菜	6	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		蔥段	1	g	
副菜	刈包	刈包	1	p	煮
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		絞蒜	1	g	
湯品	田園洋芋湯	洋芋中丁	15	g	煮
		大白菜絲	8	g	
		洋蔥絲	6	g	
		芹菜末	1	g	
		CAS大骨			
水果	水果	1	份		

4月30日

星期二

烹調方法

主食	糙米飯	有機白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
主菜	油腐雞丁	CAS冷凍骨腿丁-亦盛	40	g	煮
		CAS冷凍雞胸丁-亦盛	40	g	
		油豆腐丁-非基改	15	g	
		杏鮑菇滾刀塊	10	g	
副菜	三色蒸蛋	CAS液蛋	45	g	
		CAS冷凍三色豆	10	g	
		CAS冷凍玉米粒	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		絞蒜	1	g	
		木耳絲	3	g	
湯品	味噌蔬菜湯	味噌-細-十全		g	煮
		蔥花	1	g	
		黃豆芽-非基改	25	g	
鮮奶	鮮奶	0.5	份		