

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	薑燒油腐	四角油豆腐-非基改	80	g	煮
		豆芽菜	20	g	
		薑絲		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
		薑絲	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	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	雙薯燒豆腐	板豆腐-非基改	70	g	煮
	豆腐要先過油定型	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
		薑絲	1	g	
湯品	山粉圓甜湯	冬瓜塊			煮
		山粉圓	4	g	
水果	所有水果/醃漬鮮粉	水果	1	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	番茄嫩豆包	炸豆包-非基改(自切1/4)	60	g	煮
		番茄中丁	20	g	
		白蘿蔔中丁	20	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	
		冷凍毛豆仁	5	g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		薑絲	1	g	
湯品	黃瓜湯	大黃瓜片	35	g	煮
		薑絲	1	g	
水果	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

清明節放假					
-------	--	--	--	--	--

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	素豆皮捲	生豆包-非基改	1	g	蒸
		紅K絲	2	g	
		金針菇	5	g	
		木耳絲	2	g	
		綠豆芽 薑絲	5	g	
副菜	日式關東煮	白蘿蔔中丁	25	g	煮
		玉米段1CM	20	g	
		紫菜糕	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
		薑絲	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盒蛋	7	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	鹹酥百頁	百頁豆腐(1切24)-非基改	50	g	炸
		地瓜中丁	40	g	
		九層塔(需處理)	1	g	
		杏鮑菇滾刀塊	20	g	
		蜜腰果	5	g	
副菜	鮑菇冬瓜	冬瓜中丁	72	g	煮
		杏鮑菇小丁	8	g	
		CAS冷凍三色豆	5	g	
		薑末			
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		薑絲	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	
水果	鮮奶	鮮奶	0.5	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	味噌烤豆腐	板豆腐-非基改	90	g	煮
	(用小烤箱?)	小黃瓜絲	10	g	
	來得及嗎	白芝麻		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	
		素沙茶醬			
青菜	菇香油菜	油菜切	70	g	燙
		薑絲	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					

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	
		豆干小丁-1*1-非基改	5	g	
主菜		青江菜末	20	g	
		番茄醬			
副菜	三杯豆腸	炸豆腐段-非基改	55	g	煮
		杏鮑菇滾刀塊	30	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		九層塔	3	g	
		薑片			
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		薑絲	1	g	
湯品	扁蒲薑絲湯	扁蒲中丁	30	g	煮
		薑絲	1	g	
水果	水果	水果	1	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	西芹黑豆干	大溪黑豆干切片-非基改	60	g	炒
		西芹片	20	g	
		紅椒絲	5	g	
		香菇絲	5	g	
		毛豆仁	5	g	
副菜	涼拌秋葵	秋葵	85	g	煮後淋醬
		薑末	1	g	
青菜	蚵白菜	蚵白菜切	75	g	燙
		薑絲	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	南洋咖哩油腐	三角油豆腐-小-非基改	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		冷凍毛豆仁	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
		薑絲	1	g	
湯品	冬瓜薑絲湯	冬瓜中丁	35	g	煮
		薑絲	1	g	
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	日式天婦羅	板豆腐-非基改	65	g	炸
		地瓜塊	20	g	
		杏鮑菇滾刀塊	20	g	
		茄子片	15		
		胡椒鹽粉			
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
		薑絲	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	所有水果/醃漬鮮奶	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	鐵板豆腐	三角油豆腐-小-非基改	70	g	煮
		香菇絲	15	g	
		玉米筍片	10	g	
副菜	蛋酥白菜	炸豆包-非基改(自切絲)	15	g	煮
		大白菜絲	65	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		木耳絲	3	g	
		CAS盒蛋	10	g	蛋酥
青菜	福山萵苣	福山萵苣切	75	g	燙
		薑絲	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	雜糧飯	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	和風照燒豆腸	炸豆腸段-非基改	60	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		白芝麻	10	g	
副菜	香椿拌時蔬	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	
		香椿醬		g	
青菜	有機青菜	有機青菜切	75	g	燙
		薑絲	1	g	
湯品	木耳豆薯湯	豆薯絲	20	g	煮
		木耳絲	5	g	
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	
		豆干片-非基改(切絲)	5	g	
		大白菜絲	15	g	
		黃豆芽-非基改	10	g	
主菜		韓式泡菜	7	g	
		韓式辣椒醬			
副菜	四喜烤麩	烤麩切	55	g	煮
		木耳片	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		CAS冷凍毛豆仁	15	g	
		葵瓜子仁	5	g	
青菜	地瓜條	烤蜜地瓜	80	g	蒸
湯品	紅絲小白菜	小白菜切	72	g	燙
		薑絲	1	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
水果	水果	水果	1	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	荷包蛋	CAS盒蛋	1	p	煎
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	
		香菇絲	10	g	
		香菜末或芹菜末			
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		薑絲	1	g	
		金針菇-原料	3	g	
湯品	海絲湯	海帶絲切	20	g	煮
		薑絲	1	g	
水果	水果	1	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	
		炸豆包絲-非基改	5	g	
		乾香菇絲	3	g	
		薑絲			
主菜	五香豆干	大溪黑豆干-非基改	60	g	先瀆後拌
		芹菜段	8	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		毛豆仁	10	g	
		鵝蛋	20	g	
副菜					
青菜	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		薑絲	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	
		素肉骨茶包		g	
水果	鮮奶	鮮奶	0.8	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	青椒或黃瓜鑊豆腐	青椒或黃瓜	1	p	煮
		板豆腐-非基改	70	g	
	今天的湯是香菇湯	木耳絲	3	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		乾香菇		g	
副菜					
青菜	金菇青江菜	青江菜切	72	g	燙
		薑絲	1	g	
		金針菇	3	g	
湯品	香菇蘿蔔湯	香菇片	5	g	煮
		白蘿蔔中丁	23	g	
		薑絲	0.5	g	
水果	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	
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
		薑絲	1	g	
湯品	綠豆麥片湯	綠豆	10	g	煮
		麥片	10	g	
水果	水果	水果	1	份	

4月26日		星期五		烹調方法	
主食	薏仁飯	白米	65	g	蒸
		小薏仁	15	g	
主菜	豆豉素雞	素雞滾刀塊-非基改	60	g	煮
		彩椒片	15	g	
	刪掉青椒	小黃瓜中丁	15	g	
		豆豉		g	
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
		薑絲	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	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	
副菜	筍香麵腸	麵腸(剝成片狀)	60	g	煮
		生筍絲	30	g	
		梅干菜	6	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		薑絲	1	g	
青菜	刈包	刈包	1	p	煮
湯品	田園洋芋湯	洋芋中丁	15	g	煮
		大白菜絲	15	g	
		芹菜末	1	g	
水果					

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	
副菜	油腐鮑菇	三角油豆腐-小-非基改	60	g	煮
		豆薯中丁	15	g	
		杏鮑菇滾刀塊	25	g	
青菜	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	
湯品	有機青菜	有機青菜切	72	g	燙
		薑絲	1	g	
		木耳絲	3	g	
湯品	味噌蔬菜湯	味噌-細-十全		g	煮
		黃豆芽-非基改	25	g	
水果					