

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	三	特餐	起司義大利麵(燴)	雞塊薯條(炸)	鮮炒時蔬(炒)	巧達濃湯	水果	5.1	2.5	1.2	3	1	
4/2	四	糙米飯	京醬肉絲(炒)	刺瓜燴蛋(燴)	有機蔬菜(炒)	海芽肉絲湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.8	2		0.8
4/7	二	小米飯	家常滷肉(滷)	蝦皮冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米雞湯	優酪乳(義)	4.7	2.5	1.8	2		0.6
4/8	三	特餐	三色蛋炒飯(炒)	雞柳條(二個)(炸)	鮮炒時蔬(炒)	青蔬滷湯	水果	5.1	2.5	1.2	3	1	
4/9	四	糙米飯	九塔魷魚(燒)	杏菇脆瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	結菜排骨湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.8	2		0.8
4/10	五	環保餐(白飯)	咖哩豆腐(燒)	菇菇炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	紅糖珍珠奶	水果	6.2	2.1	1.4	2	1	
4/13	一	糙米飯	軟燒里肌(滷)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯		4.8	2.5	1.5	2		
4/14	二	小薏仁飯	馬鈴薯燉雞(燒)	腐乳高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	香芹蘿蔔湯	優酪乳(義)	4.9	2.4	2	2		0.6
4/15	三	特餐	香炒板條(炒)	蔥焗翅腿(二隻)(滷)	鮮炒時蔬(炒)	牛蒡排骨湯	水果	4	2.3	1.5	2	1	
4/16	四	糙米飯	醋溜烏魚(燒)	銀芽肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	瓠瓜雞湯	保久乳(福)	4.5	2.5	2	2		0.8
4/17	五	環保餐(白飯)	紅燒麵輪(燒)	蔥花蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	地瓜米苔目甜湯	水果	5.4	2.3	1.4	2	1	
4/20	一	糙米飯	香菇肉燥(滷)	蝦皮扁蒲(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸如意湯	堅果包	4.5	2.5	1.9	2		
4/21	二	麥片飯	椒鹽魚排(炸)	袖菇絲瓜炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	蔘鬚枸杞雞湯	優酪乳(義)	4.5	2.1	1.2	3		0.6
4/22	三	特餐	肉絲炒麵(炒)	香滷雞腿(滷)	鮮炒時蔬(炒)	酸辣湯	水果	4.9	2.5	1.4	2	1	
4/23	四	糙米飯	回鍋雞片(炒)	客家菜包絲(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯	保久乳(福)	4.5	2.5	2	2		0.8
4/24	五	環保餐(白飯)	杏菇油腐(燒)	巧絲蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆珍珠湯	水果	6.6	2.1	1.1	2	1	
4/27	一	糙米飯	蘑菇醬肉(燒)	高麗雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸蛋花湯	豆奶	5	2.5	1.8	2		
4/28	二	小薏仁飯	三杯雞(燒)	紹子豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯	優酪乳(義)	4.5	2.5	1.2	2		0.6
4/29	三	特餐	藜麥筍絲瘦肉粥(煮)	菜脯蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	黑糖饅頭(蒸)	水果	4.5	2.2	1.2	2	1	
4/30	四	糙米飯	樹子旗魚(蒸)	黑胡椒豬柳(炒)	有機蔬菜(炒)	香菇雞湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.8	2		0.8

清明時節易生病！飲食及日常保養需注意

清明是24節氣之一，正值春季，氣候特徵因地區而異，為確保健康，要注意飲食、保暖、運動、心情，例如飲食方面應多吃時令蔬菜水果，例如地瓜、蘿蔔、芋頭、山藥等，有助於溫胃祛濕，並避免油膩及生冷的食物。

飲食著重健脾養肝，少吃油膩辛辣

1. 早睡早起，順應自然規律，保持充足的睡眠。
2. 適當進行戶外運動，如踏青、散步等，舒暢情志，增強體質。
3. 保持心情舒暢，避免情緒波動過大，以免影響肝氣疏泄。
4. 注意保暖，根據天氣變化及時增減衣物，避免受寒感冒。

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總
熱
量

763.3

752.3

735.9

763.3

752.3

770.9

644.5

747.4

633.9

757.1

729.5

633.1

723.3

709.1

757.1

791.7

665.7

707.5

654.4

752.3

同