

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	乳品	總熱量	
4/4	一	清明節放假													
	食材														
4/5	二	清明節放假													
	食材														
4/6 特餐日	三	醬油炒飯	三杯雞丁 米血	紅白蘿蔔 滷豆菊肉片	薑絲鵝白菜	筍片 排骨湯	水果	4.9	2	1.4	2.5	1	0	701	
	食材	白米飯 180 醬油適量	雞丁 40 米血 15 薑片適量	紅蘿蔔 15 白蘿蔔 15 豆菊 5 肉片 20	薑絲適量 鵝白菜 70	筍片 10 排骨 10	紅蕃茄								
4/7 蔬食日	四	米飯	虱目魚排	咖哩魚丸	蒜香油菜	海芽 金針菇湯		4.7	1.8	1.4	2.5	0	0	612	
	食材	白米飯 180	虱目魚排 45	虱目魚丸 25 馬鈴薯 25 紅蘿蔔 20 咖哩粉適量	蒜碎適量 油菜 70	海帶芽 10 金針菇 10									
4/8	五	麥片飯	安東燒雞	番茄 豆腐炒蛋	薑絲小白菜	蔬菜湯		5.3	1.8	1.5	2.3	0	0	647	
	食材	白米飯 160 麥片 20	雞丁 40 馬鈴薯 20 寬冬粉 10	雞蛋 30 番茄 25 豆腐 20	薑絲適量 小白菜 70	高麗菜 15 洋蔥 5 紅蘿蔔 5									

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

備註：**金針菇切小段**

日期	星期	主食	主菜 1	副菜 1	副菜 2	湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	水果	乳品	總熱量
4/11	二	地瓜飯	紫蘇梅燒雞	壽喜燒肉片	薑絲鵝白菜	薑絲冬瓜湯		4.6	1.8	1.7	2.5	0	0	612
	食 材	白米飯 180 地瓜 35	高麗菜 20 雞丁 40 紫蘇梅適量	洋蔥 5 大白菜 20 金針菇 10 肉片 30	薑絲適量 鵝白菜 70	冬瓜 15 薑絲適量								
4/12	二	麥片飯	宮保雞丁	筍三絲	蒜香油菜	番茄豆腐蛋花湯		4.5	1.8	1.7	2.7	0	0	614
	食 材	白米飯 160 麥片 20	三椒丁 15 雞丁 50	筍絲 25 小黃瓜絲 15 木耳絲 5	蒜碎適量 油菜 70	蕃茄 10 豆腐 20 雞蛋 20								
4/13 特餐日	三	香鬆飯	麻油高麗肉片	奶皇包*1	薑絲小白菜	當歸百菇湯	乳品	5.5	1.7	1.6	2.5	0	1	815
	食 材	香鬆適量 白米飯 140	肉片 35 高麗菜 30 麻油適量	奶皇包 65	薑絲適量 小白菜 70	當歸適量 金針菇 10 秀珍菇 10 香菇 10	義美保久乳							
4/14 蔬食日	四	芝麻飯	豉汁旗魚片	滷什錦食蔬	銀芽芹菜	海芽魚丸湯		4.5	1.8	1.5	2.5	0	0	600
	食 材	白米飯 180 芝麻適量	鮮魚片 35 豆腐 25 豆豉適量	紅 K 15 白 K 15 杏鮑菇 10 海根 5 小黑輪 20	豆芽菜 65 芹菜 5	虱目魚丸 10 海芽 5								
4/15	五	米飯	蜜汁翅小腿*2	紅燒豆腐	薑絲乃龍菜	白 K 龍骨湯		4.5	1.9	1.4	2.5	0	0	605
	食 材	白米飯 180	翅小腿 40	紅蘿蔔 10 木耳 5 筍片 15 豆腐 50	薑絲適量 乃龍菜 70	白 K 10 龍骨 10								

康立食品工廠

營養師：吳珮瑤

●本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

備註：**金針菇切小段**