112年4月份菜單 ★代表每月升級料理，♥代表每月加菜料理

春 假

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	營養成分(份數)					總熱量(大卡)	
								全穀類	蛋類	豆類	蔬菜類	水果類		
3	一							3.5	0.0	0.0	2.5	0.0	358	
4	二							4.0	0.0	0.0	3.0	0.0	415	
5	三							0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	210	
6	四	白米飯	香酥魚排 炸/調理魚排	番茄炒蛋 炒/雞蛋, 板豆腐, 番茄	★有機青菜 炒/有機蔬菜	港式碗仔翅 煮/筍絲, 豬肉絲, 木耳絲, 胡蘿蔔, 冬粉		4.8	1.5	0.8	2.5	0.0	588	
7	五	糙米飯	粉蒸排骨 蒸/豬肉角, 排骨丁, 南瓜	珍菇蒲瓜 炒/蒲瓜, 豬肉片, 秀珍菇, 胡蘿蔔	青菜 炒/當令時蔬	紅豆紫米湯 煮/紅豆, 紫米	鮮奶	4.5	2.3	1.1	2.5	0.5	697	
10	一	白米飯	打拋肉 煮/豬絞肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔	絲瓜粉絲煲 炒/絲瓜, 豬肉絲, 冬粉, 木耳絲	青菜 炒/當令時蔬	香菇雞湯 煮/白蘿蔔, 雞丁, 生香菇		4.3	4.0	1.1	2.5	0.0	736	
11	二	小米飯	鹽酥雞 炸/雞丁, 豆干, 小黃瓜, 九層塔	咖哩洋芋 煮/馬鈴薯, 胡蘿蔔, 青花菜	青菜 炒/當令時蔬	米苔目鹹湯 煮/豆芽菜, 米苔目, 豬絞肉, 韭菜, 紅蔥頭		4.0	2.8	1.6	2.5	0.0	644	
12	三	炒板條+鐵路豬排+客家小炒+青菜+黃瓜魚丸湯 炒/板條, 豆芽菜, 豬肉絲, 韭菜, 胡蘿蔔, 紅蔥頭 油/調理豬排 炒/豆干片, 芹菜, 豬肉絲, 乾魷魚 炒/當令時蔬 煮/大黃瓜, 虱目小魚丸						鮮奶	6.4	1.4	1.1	2.5	0.5	774
13	四	糙米飯	檸檬魚片 煮/生鮮魚片, 胡蘿蔔, 濃縮檸檬汁	瓜仔油豆腐 煮/小四角油豆腐, 洋蔥, 絞瓜	★有機青菜 炒/有機蔬菜	四神湯 煮/馬鈴薯, 排骨丁, 小蔥仁	♥花枝丸 炸/花枝丸	4.0	2.3	1.6	3.0	0.0	629	
14	五	五穀飯	豬肉丼 煮/豬肉片, 洋蔥, 雞蛋	麻油麵線 炒/高麗菜, 豬肉絲, 白麵線, 枸杞, 老薑, 麻油	青菜 炒/當令時蔬	珍珠奶茶 煮/粉圓, 紅茶包	鮮奶	4.2	1.8	1.3	2.5	0.5	650	
17	一	白米飯	白醬燒雞 煮/雞丁, 洋蔥, 甜玉米	螞蟻上樹 炒/高麗菜, 冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	青菜 炒/當令時蔬	肉骨茶湯 煮/白蘿蔔, 排骨丁		4.0	2.1	1.0	2.5	0.0	577	
18	二	糙米飯	紅燒蹄丁 煮/豬肉角, 蹄丁, 涼薯	鮮燴黃瓜 炒/大黃瓜, 豬肉片, 鴻喜菇, 木耳絲	青菜 炒/當令時蔬	元氣番茄湯 煮/黃豆芽, 番茄, 豬肉絲		4.2	1.7	1.5	2.5	0.0	574	
19	三	香菇炊飯+★蜜汁骨腿+關東煮+青菜+鮮筍排骨湯 蒸/白米, 高麗菜, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 生香菇, 紅蔥頭 油/骨腿, 白芝麻 油/白蘿蔔, 小四角油豆腐, 米血糕 炒/當令時蔬 煮/鮮筍, 排骨丁, 芹菜						鮮奶	5.1	3.8	2.0	2.5	0.5	882
20	四	五穀飯	香酥肉魚 炸/肉魚, 生鮮魚片	鐵板豆腐 煮/板豆腐, 三色丁, 洋蔥, 豬絞肉	★有機青菜 炒/有機蔬菜	玉米濃湯 煮/玉米粒, 馬鈴薯, 雞蛋		5.0	3.7	1.4	2.5	0.0	774	
21	五	蕎麥飯	京醬肉絲 炒/豬肉絲, 豆芽菜, 彩椒	白菜麵筋 煮/大白菜, 麵筋, 胡蘿蔔, 木耳絲	青菜 炒/當令時蔬	銀耳紅棗湯 煮/白木耳, 紅棗	鮮奶	4.2	1.8	1.2	2.5	0.5	682	
24	一	白米飯	魷魚捲*2 炸/魷魚捲	番茄豆腐 煮/板豆腐, 番茄, 玉米粒	青菜 炒/當令時蔬	蒲瓜肉片湯 煮/蒲瓜, 豬肉片	履歷豆漿	5.2	1.6	1.1	2.5	0.0	618	
25	二	紫米飯	鮮筍燒肉 煮/豬肉角, 排骨丁, 鮮筍, 芹菜	豆瓣海根 炒/海根, 豬肉絲, 胡蘿蔔	青菜 炒/當令時蔬	藥膳雞湯 煮/白蘿蔔, 雞丁		5.8	2.2	1.4	2.5	0.0	716	
26	三	麵線糊+梅香里肌+榨菜干片+青菜+刈包 煮/紅麵線, 豬肉絲, 筍絲, 木耳絲, 香菜 油/生鮮里肌, 梅干菜 炒/榨菜, 豆干片 炒/時令青菜 蒸/刈包						鮮奶	21.5	0.9	0.7	3.0	0.5	1803
27	四	五穀飯	咖哩雞 煮/雞丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	培根高麗 炒/高麗菜, 培根, 胡蘿蔔	★有機青菜 炒/有機蔬菜	海芽味噌湯 煮/海帶芽, 板豆腐		4.4	1.0	1.1	2.5	0.0	526	
28	五	糙米飯	回鍋肉 炒/豬肉片, 大黑干, 高麗菜	枸杞蒸蛋 蒸/雞蛋, 枸杞	青菜 炒/當令時蔬	綠豆西谷米 煮/綠豆, 西谷米	鮮奶	4.0	1.6	1.0	3.0	0.5	633	

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。
若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

泳翔食品股份有限公司 製