

| 三章IQ申請 | | 早點心 | 午餐 | | | | 午點心 | 營養成分 | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|-----|-------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------------------|------|--------------------------|-----------------------------|------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|-----|-----|
| 日期 | 星期 | 特餐 | 特餐 | 特餐 | 特餐 | 季節蔬菜 | 特餐 | 水果 | 全穀雜糧(份) | 油類與堅果種子(份) | 蔬菜(份) | 奶類(份) | 水果(份) | 豆魚蛋肉(份) | 鈣(mg) | 鈉(mg) | 熱量(大卡) | | |
| 4/1 | 星期三 | ★ | 竹筍鹹稀飯 白米,絞肉S,筍絲,香菇 | 特餐 特餐 | 菇菇炊飯 白米,肉絲S,美白菇Q,香菇Q,洋蔥Q | 黑干燒肉片 黑豆干,肉片S-煮 | 季節蔬菜 | 南瓜濃湯 南瓜Q,雞蛋Q | 慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕,鮮奶 | 水果 水果 | 5.8 | 1.7 | 1.5 | 0.5 | 0.4 | 2.1 | 385 | 697 | 734 |
| 4/2 | 星期四 | ★ | 客家湯板條 板條,肉絲S,豆芽菜,韭菜 | 糙米飯 白米,糙米 | 蒜香豬肉 肉片S,豆芽菜Q-炒 | 玉米炒蛋 玉米粒Q,雞蛋Q-炒 | 季節蔬菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽 | 奶酪 奶酪 | 水果 水果 | 4.4 | 1.6 | 1.6 | 0.6 | 0.4 | 1.9 | 308 | 611 | 643 |
| 4/3-4/6 | | | 【兒童節/清明節】 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/7 | 星期二 | ★ | 芋泥包+鮮奶 芋泥包,鮮奶 | 小米飯 白米,糯小米 | 蜜香雞丁 雞丁S,麵腸-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q,紅蘿蔔T-炒 | 季節蔬菜 | 味噌白菜湯 大白菜Q,肉片S | 玉米瘦肉粥 白米,玉米粒,絞肉S,蚵白菜 | 水果 水果 | 5.8 | 1.6 | 1.6 | 0.5 | 0.4 | 1.9 | 285 | 688 | 724 |
| 4/8 | 星期三 | ★ | 蔬菜蘿蔔糕湯 大白菜,蘿蔔糕 | 特餐 特餐 | 肉燥乾拌麵 油麵,絞肉S,豆芽菜Q | 回鍋肉 豆干片,肉片S-炒 | 季節蔬菜 | 牛蒡玉米雞湯 牛蒡Q,玉米粒Q,雞丁S | 奶香紅豆麥片湯 紅豆,麥片,牛奶 | 水果 水果 | 5.6 | 1.7 | 1.5 | 0.2 | 0.4 | 2.0 | 293 | 632 | 665 |
| 4/9 | 星期四 | ★ | 香菇雞肉粥 白米,香菇,雞肉絲S,蚵白菜 | 蕎麥飯 白米,蕎麥 | 粉蒸肉 肉片S,南瓜Q-蒸 | 螞蟻上樹 冬粉,絞肉S,高麗菜Q-炒 | 季節蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔Q,魚丸S | 豚骨拉麵 拉麵,豆芽菜,海帶芽,肉絲S | 水果 水果 | 5.6 | 2.1 | 1.6 | 0 | 0.4 | 2.3 | 197 | 644 | 678 |
| 4/10 | 星期五 | ★ | 家常麵疙瘩 麵疙瘩,紅蘿蔔,肉片S,小白菜 | 胚芽米飯 白米,胚芽米 | 香酥魚塊 魚塊Q*2-炸 | 肉燥干丁 豆干丁,絞肉S-炒 | 季節蔬菜 | 海帶肉絲湯 海帶絲,肉絲S | 烤地瓜+麥茶 地瓜,大麥 | 水果 水果 | 5.8 | 1.6 | 1.6 | 0 | 0.4 | 2.0 | 251 | 619 | 651 |
| 4/13 | 星期一 | ★ | 珍珠丸子+優酪乳 珍珠丸子,優酪乳 | 麥片飯 白米,麥片 | 麻油香嫩雞 雞丁S,高麗菜Q-煮 | 紅燒豆腐 油豆腐-煮 | 季節蔬菜 | 三絲蛋花湯 筍絲,木耳Q,紅蘿蔔T,雞蛋Q | 吻魚滑蛋粥 吻仔魚,絞肉S,白米,雞蛋Q,蚵白菜 | 水果 水果 | 5.8 | 1.8 | 1.4 | 0.5 | 0.4 | 1.8 | 334 | 686 | 722 |
| 4/14 | 星期二 | ★ | 越式雞肉米線 米線,雞肉絲S,小白菜 | 紫米飯 白米,紫米 | 主廚肉排 肉排S-煮 | 鮮菇青花 青花菜S,香菇Q-炒 | 季節蔬菜 | 巧達濃湯 玉米粒Q,馬鈴薯Q | 奶香芋頭西谷米 芋頭,西谷米,牛奶 | 水果 水果 | 5.6 | 1.6 | 1.5 | 0.2 | 0.4 | 1.8 | 212 | 621 | 654 |
| 4/15 | 星期三 | ★ | 高麗豬肉湯餃 水餃,高麗菜 | 特餐 特餐 | 玉米炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q | 佛跳牆 大白菜Q,金針菇Q,肉片S,豆皮-炒 | 季節蔬菜 | 羅宋蔬菜湯 番茄Q,豆薯Q,肉絲S | 葡萄吐司+麥茶 葡萄吐司,麥茶 | 水果 水果 | 5.4 | 2.0 | 1.9 | 0 | 0.4 | 2.5 | 203 | 641 | 675 |
| 4/16 | 星期四 | ★ | 養生菇菇粥 白米,絞肉,鴻喜菇,雪白菇,蚵白菜,枸杞 | 藜麥飯 白米,藜麥 | 照燒雞丁 雞丁S,豆芽菜Q-炒 | 柴香昆布燒肉 海帶結,肉片S-煮 | 季節蔬菜 | 南瓜排骨湯 南瓜Q,龍骨丁S | 蛋香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜 | 水果 水果 | 5.6 | 2.0 | 1.7 | 0 | 0.4 | 2.2 | 228 | 633 | 666 |
| 4/17 | 星期五 | ★ | 什錦意麵 豆芽菜,紅蘿蔔,皮絲,意麵 | 糙米飯 白米,糙米 | 麻婆豆腐 豆腐,素絞肉-煮 | 洋蔥炒蛋 洋蔥Q,雞蛋Q-炒 | 季節蔬菜 | 刺瓜菇菇湯 大黃瓜Q,香菇Q,角螺 | 燒仙草 燒仙草,花豆,綠豆,燕麥 | 水果 水果 | 5.9 | 1.6 | 1.5 | 0 | 0.4 | 1.9 | 250 | 620 | 652 |
| 4/20 | 星期一 | ★ | 肉絲寬粉 高麗菜,肉絲S,寬粉 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 三杯雞 雞丁S,素雞-煮 | 焗汁玉蜀黍 玉米粒Q,絞肉S,起司-炒 | 季節蔬菜 | 金針排骨湯 金針,豆芽菜Q,龍骨丁S | 蒲瓜鮮肉粥 白米,蒲瓜,絞肉S,雞蛋 | 水果 水果 | 5.6 | 2.0 | 1.6 | 0 | 0.4 | 2.3 | 217 | 642 | 676 |
| 4/21 | 星期二 | ★ | 沖繩黑糖捲+鮮奶 沖繩黑糖捲,鮮奶 | 小米飯 白米,糯小米 | 古早味糖醋魚 魚丁Q,洋蔥Q-煮 | 金瓜燒蛋 南瓜Q,雞蛋Q-炒 | 季節蔬菜 | 味噌豆腐湯 豆腐 | 麵線羹 麵線,肉絲S,大白菜 | 水果 水果 | 5.9 | 1.6 | 1.6 | 0.5 | 0.4 | 2.3 | 341 | 713 | 751 |
| 4/22 | 星期三 | ★ | 雞蓉糙米玉米粥 白米,糙米,玉米粒Q,雞肉絲S,香菇 | 特餐 特餐 | 蒜香炒板條 板條,肉絲S,豆芽菜Q | 高麗菜燒油腐 高麗菜Q,木耳Q,油豆腐-煮 | 季節蔬菜 | 蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S | 奶香紫米紅豆湯 紫米,紅豆,牛奶 | 水果 水果 | 5.6 | 1.7 | 1.4 | 0.2 | 0.4 | 1.9 | 292 | 632 | 665 |
| 4/23 | 星期四 | ★ | 番茄雲吞湯 番茄,高麗菜,雲吞 | 蕎麥飯 白米,蕎麥 | 冬瓜滷翅腿 翅小腿S,冬瓜Q-煮 | 肉末海草 海草,絞肉S-炒 | 季節蔬菜 | 四神湯 淮山,芡實,肉絲S,豆薯Q | 咖哩烏龍麵 烏龍麵,洋蔥,紅蘿蔔,杏鮑菇,肉片S | 水果 水果 | 5.4 | 2.0 | 1.8 | 0 | 0.4 | 2.1 | 249 | 620 | 652 |
| 4/24 | 星期五 | ★ | 蔥香雞絲麵 雞絲麵,肉絲S,小白菜 | 胚芽米飯 白米,胚芽米 | 五香滷肉燥 絞肉S,豆干丁-煮 | 燴三鮮 佛手瓜Q,美白菇Q,木耳Q-炒 | 季節蔬菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋Q | 水煮玉米+瓶裝豆漿 玉米,瓶裝豆漿 | 水果 水果 | 5.4 | 1.6 | 1.5 | 0 | 0.4 | 2.3 | 198 | 606 | 638 |
| 4/27 | 星期一 | ★ | 味噌蘿蔔糕湯 大白菜,蘿蔔糕 | 麥片飯 白米,麥片 | 日式洋蔥雞 雞肉S,洋蔥Q-煮 | 鮮嫩蒸蛋 雞蛋Q,玉米粒Q-蒸 | 季節蔬菜 | 青木瓜肉絲湯 青木瓜Q,肉絲S | 時蔬大補粥 白米,山藥,珠貝,高麗菜,絞肉S | 水果 水果 | 5.6 | 2.1 | 1.6 | 0 | 0.4 | 1.9 | 170 | 619 | 652 |
| 4/28 | 星期二 | ★ | 鍋貼+鮮奶 鍋貼,鮮奶 | 紫米飯 白米,紫米 | 南洋咖哩豬 肉片S,馬鈴薯Q-煮 | 小瓜炒甜不辣 小黃瓜Q,甜不辣S-炒 | 季節蔬菜 | 黃芽雞肉湯 黃豆芽Q,雞肉S | 冬瓜銀耳湯 冬瓜茶磚,白木耳,地瓜 | 水果 水果 | 5.7 | 1.6 | 1.4 | 0.5 | 0.4 | 2.0 | 285 | 679 | 715 |
| 4/29 | 星期三 | ★ | 高麗菜雞肉粥 高麗菜,雞肉絲S,白米,香菇 | 特餐 特餐 | 肉絲炒飯 白米,肉絲S,玉米粒Q | 彩繪豆腐 豆腐,彩椒Q,絞肉S-煮 | 季節蔬菜 | 結頭排骨湯 結頭菜Q,龍骨丁S | 肉燥米苔目 米苔目,絞肉S,豆芽菜 | 水果 水果 | 5.6 | 2.1 | 1.6 | 0 | 0.4 | 2.4 | 264 | 643 | 677 |
| 4/30 | 星期四 | ★ | 南瓜濃湯通心麵 南瓜,絞肉S,紅蘿蔔,通心麵 | 糙米飯 白米,糙米 | 蜜汁腰果燒肉 肉丁S,麵腸,腰果-煮 | 起司白菜 大白菜,木耳Q,起司-煮 | 季節蔬菜 | 蒲瓜蛋花湯 蒲瓜Q,雞蛋Q | 優格 優格 | 水果 水果 | 4.4 | 1.6 | 1.6 | 0.6 | 0.4 | 1.9 | 332 | 607 | 639 |

*蔬食日及3章IQ豆奶日：4/17。

*本廠使用國產生鮮豬肉、雞肉。

*菜單食材明細標示黃色表供應非基因改造食材。

*配合國產可追溯生鮮農漁畜產品食材政策，菜單主要食材明細標示「S」CAS標章、「Q」可追溯生產來源、「T」產銷履歷。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。