



2021年 4月餐飲計畫表

日期	星期	早點		午餐					午點		蛋白質	醣類	脂肪	熱量
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯			公克	公克	公克	卡
4/1	週四	蔬菜粥		地瓜飯	蔥油雞絲	滷豆包	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	肉鬆麵包	水果一份	22	88	21	688
4/2	週五	Happy Children's Day												
4/3	週六													
4/4	週日													
4/5	週一													
4/6	週二													
4/7	週三	玉米片	牛奶	白飯	三杯杏鮑雞	滷蛋	鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	米苔目湯	水果一份	28	95	17	654
4/8	週四	台式鹹粥		白飯	培根玉米蛋炒飯		鮮炒時蔬	雙色蘿蔔湯	銀絲卷	水果一份	26	91	17	621
4/9	週五	蔥抓餅		高纖雜糧糙米飯	乳酪雞排	甜豆炒三姑	鮮炒時蔬	竹筍排骨湯	牛角麵包	水果一份	25	93	18	698
4/10	週六													
4/11	週日													
4/12	週一	水餃		白飯	洋葱壽喜燒	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	薑絲海帶芽湯	火腿起司吐司	水果一份	22	95	22	595
4/13	週二	馬拉糕		白飯	歡樂炸雞塊	香滷百頁	鮮炒時蔬	肉羹湯	奶酪布丁	水果一份	26	88	19	636
4/14	週三	玉米片	牛奶	白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	紅豆麵包	水果一份	26	96	17	702
4/15	週四	奶皇包		白飯	香菇肉燥	醬燒甜不辣	鮮炒時蔬	紫菜餛飩湯	麵線羹	水果一份	24	85	21	625
4/16	週五	玉兔包		白飯	玉米雞丁	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	起酥蛋糕	水果一份	20	72	12	476
4/17	週六													
4/18	週日													
4/19	週一	鍋貼		白飯	洋葱野菇雞肉井	玉米蒸蛋	鮮炒時蔬	蔞冬瓜排骨湯	軟式香蒜麵包	水果一份	21	104	18	662
4/20	週二	芝麻包		地瓜飯	果香咕咾肉	沙茶素腰花	鮮炒時蔬	山藥排骨湯	紅豆紫米粥	水果一份	26	99	22	710
4/21	週三	玉米片	牛奶	白飯	蜜汁肉排	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	菇菇味噌湯	楓糖奶油銅鑼燒	水果一份	23	90	20	733
4/22	週四	雞肉玉米粥		白飯	照燒翅腿	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	黑輪湯	大滷麵	水果一份	28	95	17	654
4/23	週五	雞絲麵		白飯	螞蟻上樹	小黃瓜炒木耳	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	波羅麵包	水果一份	26	91	17	621
4/24	週六													
4/25	週日													
4/26	週一	小籠包		高纖雜糧糙米飯	台式打拋豬	雪菜干丁	鮮炒時蔬	白蘿蔔油豆腐湯	奶酥麵包	水果一份	26	89	19	631
4/27	週二	香菇竹筍粥		白飯	銀芽雞絲	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	金針排骨湯	玉米濃湯	水果一份	25	101	22	757
4/28	週三	玉米片	牛奶	白飯	滷肉飯	蜜汁甜不辣	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	炒米粉	水果一份	19	96	16	698
4/29	週四	翡翠燒賣		白飯	什錦炒烏龍麵		鮮炒時蔬	香菇雞湯	小米粥	水果一份	25	94	15	711
4/30	週五	黑糖饅頭		白飯	紅燒獅子頭	家常豆腐	鮮炒時蔬	酸辣湯	楓糖小可頌	水果一份	24	102	18	723