



113年04月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯品	午餐精進	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
4月1日	星期一	白飯	鹹酥雞	紅燒豆腐	美味時蔬	粉絲肉絲湯	珍珠丸	5	3	2	700
4月2日	星期二	糙米飯	海帶燒肉	番茄炒蛋	美味時蔬	關東煮	麥克雞塊	5	3.5	2	750
4月3日	星期三	什錦炒米粉		滷虱目魚丸	美味時蔬	綠豆薏仁湯	甜不辣片	5.5	3.5	2	785
4月8日	星期一	白飯	滷豬排	南瓜炒蛋	美味時蔬	海芽蛋花湯	米血丁	5	3.5	2	750
4月9日	星期二	糙米飯	香酥魚丁	瓜子肉	美味時蔬	冬瓜排骨湯	海苔片	5.5	3	2	735
4月10日	星期三	什錦炒麵		豆沙包	美味時蔬	冬瓜粉圓	滷黑輪條	5	3	2	700
4月11日	星期四	白飯	紅燒肉丁	豆芽肉絲	美味時蔬	大瓜肉羹湯	水煮蛋	5	3.5	2	750
4月12日	星期五	糙米飯	麻油雞	玉米炒蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	水果	5.5	3.5	2	785
4月15日	星期一	白飯	馬鈴薯燉肉	白菜干片	美味時蔬	玉米排骨湯	茶葉蛋	5	3.5	2	750
4月16日	星期二	糙米飯	三杯雞	南瓜炒蛋	美味時蔬	玉菜肉片湯	鮮奶小饅頭	5.5	3	2	735
4月17日	星期三	什錦炒飯		芝麻包	美味時蔬	綠豆粉圓(地瓜)湯	蘿蔔糕	5	3	2	700
4月18日	星期四	白飯	虱目魚排	海帶肉絲	美味時蔬	粉絲蛋花湯	芋頭丸	5	3.5	2	750
4月19日	星期五	糙米飯	滷雞排	洋蔥燒肉片	美味時蔬	鹹菜肉絲湯	喜兔包	5.5	3.5	2	785
4月22日	星期一	白飯	馬鈴薯燉肉	蛋酥白菜滷	美味時蔬	大瓜排骨湯	奶皇包	5	3.5	2	750
4月23日	星期二	糙米飯	洋蔥雞丁	大瓜燴雙片	美味時蔬	海芽蛋花湯	蘿蔔糕	5.5	3	2	735
4月24日	星期三	醉醬拌麵		魷魚丸	美味時蔬	玉米魚丸湯	水煮蛋	5	3	2	700
4月25日	星期四	白飯	紅燒魚片	螞蟻上樹	美味時蔬	日式味噌湯	麥克雞塊	5	3.5	2	750
4月26日	星期五	糙米飯	鮮菇燒肉	洋蔥炒肉絲	美味時蔬	茶壺湯	甜不辣片	5.5	3.5	2	785
4月29日	星期一	白飯	瓜仔肉	玉菜肉絲	美味時蔬	大瓜虱目魚丸湯	水煮蛋	5	3.5	2	750
4月30日	星期二	糙米飯	甜醬燒雞	大瓜肉片	美味時蔬	菇菇湯	魷魚丸	5.5	3	2	735

你喝的是果汁、果汁飲料，還是果汁風味水！？



衛生福利部國民健康署
www.hpa.gov.tw

「今天水果吃得有點少，來喝杯果汁補補維生素」，這是許多人蔬果攝取不足時的心聲，果汁雖然可以補充部分營養，但大多數市售果汁的纖維素及維生素已流失，熱量與糖分也很容易就喝過頭。如果要購買果汁，盡量選擇100%果汁才能攝取到最多營養喔。

看「品名」就能分辨果汁的含量(以蘋果汁為例)：



品名為「蘋果汁」
表示蘋果汁含量達10%以上



品名為「蘋果飲料」
表示蘋果汁含量達0.1%至9.9%以上



品名為「蘋果風味飲料」
標示其中未含蘋果汁