

日期	星期	早點		午餐								午點
				主食	副食 主菜	主菜	副食一	副食 二	湯類	水果		
3	一	調整放假										
4	二	兒童節放假										
5	三	清明節放假										
6	四	低糖豆漿	吐司	白飯	雞.蛋	鹹蛋蒸肉	大黃瓜炒雞肉片	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	珍珠牛奶	
7	五	牛奶	黑糖沙其馬	白飯	海鮮.豬	清蒸鱈魚	蠔油杏鮑菇炒肉片	青菜	淡榨菜粉絲湯	時令水果	紅豆湯	
10	一	低糖麥茶	小奶皇包	白飯	雞	麻婆豆腐	小黃瓜炒肉片	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆薏仁湯	
11	二	牛奶	黑糖小饅頭	特餐	豬.海鮮	香菇肉羹飯：肉絲，白蘿蔔，木耳，紅蘿蔔，香菇，山東白菜，鳥蛋，肉羹			時令水果	冬瓜洋菜凍		
12	三	牛奶	小波蘿餐包	糙米飯	豬	橙汁排骨	蔥滷海帶結油豆腐	青菜	金針肉絲湯	時令水果	低糖麥茶&麥克雞塊	
13	四	低糖豆漿	葡萄吐司	白飯	魚.海鮮	酥炸柳葉魚	大瓜繪鳥蛋	青菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	白菜扁食湯	
14	五	牛奶	小餐包	白飯	豬	香煎里肌排	芹菜炒甜不辣	青菜	白蘿蔔玉米排骨湯	時令水果	美濃粿仔條	
17	一	阿華田	小饅頭	特餐	雞.海鮮	白醬義大利麵:蛤蠣、紅蘿蔔片、洋蔥、小黃瓜、培根、雞肉絲、蒜片			玉米濃湯	時令水果	紅豆薏仁湯	
18	二	牛奶	古早味蛋糕	糙米飯	豬	蔥爆肉絲	紅燒雙節	青菜	淡榨菜粉絲湯	時令水果	蘿蔔糕	
19	三	牛奶	小波蘿餐包	白飯	雞.豬	紅燒雞腿	肉末玉米粒	青菜	海芽蛋花湯	時令水果	餛飩湯	
20	四	低糖豆漿	小肉包	白飯	魚.雞	酥炸土魷魚塊	紅燒雙色	青菜	香菇雞湯	時令水果	綠豆地瓜湯	
21	五	牛奶	吐司	特餐	豬.蛋	滷肉飯：瘦絞肉，鳥蛋，香菇，		青菜	蛤蠣冬瓜湯	時令水果	麵線糊	
24	一	牛奶	小饅頭	白飯	雞	栗子燒雞	小黃瓜炒豆干	青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	蘿蔔糕	
25	二	牛奶	黑糖沙其馬	糙米飯	雞	咖哩雞丁	九層塔炒海茸	青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	綠豆湯	
26	三	牛奶	小奶皇包	特餐	海鮮	海鮮湯麵：炸雞塊，烏龍麵，瘦絞肉，蝦仁，小白菜，蛤蠣，洋蔥，高麗菜			時令水果	粉圓白木耳甜湯		
27	四	低糖豆漿	古早味蛋糕	白飯	豬.豆	糖醋肉片	芹菜炒甜不辣	青菜	白蘿蔔排骨湯	時令水果	低糖麥茶&餅乾	
28	五	牛奶	吐司	特餐	豬	義大利肉醬麵:洋蔥、絞肉、蘑菇醬、蘑菇、三色豆			南瓜濃湯	時令水果	高麗菜肉末粥	



1. 牛奶、豆漿以低脂和低糖為主
2. 水果選軟質為主:如香蕉、木瓜、西瓜、哈密瓜、草莓等
3. 早午點心請搭配一鹹一甜(精緻糖<10%/天/熱量)
4. 除了主菜為海鮮及豆製品外，附菜蛋白質來源肉類請降低供應量一人<0.5 份/餐以蔬菜及主食類為主
5. 一星期(湯類只能一次勾芡、二次奶類、二次油炸或過油、主菜需一次海鮮)
6. 早午點主食份量約<1 份/餐(如肉包應為小肉包)
7. 每週至少提供一份水果(約八分碗量)
8. 依時令或特殊情況，稍微調整部分食材及餐點