

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
4/1	三	麵食	什錦炒麵	綜合鹹酥雞	兒童節點心	黑糖粉圓	黑糖(Brown Sugar)與白糖、砂糖一樣,原始原料多來自甘蔗,但因加工精製程度較低,保留了較多甘蔗原有的礦物質與維生素。中醫認為其有養血散寒、活血化瘀之效。
4/2	四	糙米飯	咖哩豬肉	三色玉米	有機蔬菜	大頭菜湯	大頭菜含有可保護黏膜健康,預防病毒入侵的維生素A,以及能消除疲勞的維生素B群,可透過改善腸道環境來提升免疫力。
4/3	五	兒			童	節	補 假
4/6	一	清			明	節	補 假
4/7	二	麥片飯	東安雞	白菜肉片	有機蔬菜	番茄蛋花湯	蕃茄所含的蕃茄紅素,具有多重生物效應,有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝,能抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂。
4/8	三	米食	皮蛋瘦肉粥	泡菜豆腐	油蔥大陸妹	叉燒包	大陸妹(學名:福山萵苣)是一種低熱量、高水分與高纖維的蔬菜。它富含維生素A、β-胡蘿蔔素、葉酸、鉀和鈣,其中維生素A含量顯著,有益眼睛、皮膚與免疫系統健康。
4/9	四	紫米飯	壽喜燒	鮭魚銀芽	有機蔬菜	鮮蔬湯	紫米有「藥穀」之稱,因紫米亦含豐富的膳食纖維,可以促進腸胃的蠕動,防止便秘。
4/10	五	白米飯	砂鍋魚	紅蘿蔔炒蛋	蝦米油菜	蘿蔔魚丸湯	署魚(鬼頭刀)含高蛋白質、Omega-3及低飽和脂肪酸,且富含葉酸、維生素B12等4大優點,有「市場裡的維他命」美譽。
4/13	一	小米飯	魚香鳳腿	冬瓜四喜	青花玉筍	茶壺湯	小米不含麩質,不會刺激腸道,是屬於溫和的纖維質,容易被消化,能提振食慾、促進消化。
4/14	二	藜麥飯	粉蒸排骨	黃瓜蝦仁	有機蔬菜	蓮子雞湯	蓮子含豐富的鉀離子,使得更多氧氣進入腦部,且能夠幫助腦神經元的傳導更為活絡,幫助大腦維持正常功能,並提升專注力、認知能力;另外,蓮子含有的黃酮類化合物,也有神經保護作用。
4/15	三	麵食	味噌拉麵	燒烤雞腿排	涼拌小瓜	銅鑼燒	黃瓜有促進食慾、調節消化系統、利尿,還能養顏美容,它有潔膚作用能促進皮膚、毛髮代謝。
4/16	四	燕麥飯	彩椒雞柳	香菇高麗菜	有機蔬菜	花生豬腳湯	花生內所含之卵磷脂和腦磷脂,是神經系統不可缺少的重要物質,能延緩腦功能衰退,可提高青少年及兒童的記憶力,促進發育。
4/17	五	白米飯	筍干油豆腐	木耳炒蛋	薑絲青江	玉米菇湯	竹筍的特色是低脂、低糖、多粗纖維,可促進腸道的蠕動幫助排便,有助於改善便秘情況。筍子的粗纖維易令人有飽足感,吃再多也不會發胖,也可以滿足其飽腹慾,適合營養過剩又好吃的人。
4/20	一	五穀飯	五香肉燥	脆炒蘿蔔絲	枸杞絲瓜	紫菜蛋花湯	絲瓜性屬甘涼,夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣;豐富的維生素C,有去斑、美白的功效,為天然的美容聖品。
4/21	二	小米飯	冰糖醬鴨	家常豆腐	有機蔬菜	綠豆湯	綠豆是夏季優質的清熱解毒食材,富含植物性蛋白質、膳食纖維、礦物質(鉀、鎂)及多酚類抗氧化物。適量食用有益健康。
4/22	三	米食	鮭魚聰明粥	椒鹽毛豆莢	清炒花椰菜	鍋貼	毛豆蛋白質含量高,易於吸收,對肌肉生長修復有幫助。也富含鈣質和維生素K,對於骨骼健康有正面作用。
4/23	四	洋蔥仁	紅糟腱肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	黃瓜雞湯	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質,能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。
4/24	五	白米飯	魚排	咖哩洋芋	蒜香莧菜	味噌湯	馬鈴薯在歐洲被稱為「大地的蘋果」,其中的維生素C,可保持血管彈性,預防脂肪沉積在心血管系統。
4/27	一	糙米飯	梅子雞	海帶干絲	素炒高麗菜	佛跳牆	糙米的維生素E可以對抗自由基以防止老化;維生素K可以強健骨骼;膳食纖維則能增加腸胃蠕動、防止便秘。
4/28	二	麥片飯	醬爆肉片	白菜滷	有機蔬菜	南瓜濃湯	麥片是經過熟化、壓軋、烘烤處理成為片狀,含有豐富澱粉、膳食纖維、蛋白質、礦物質與維生素,是高營養價值的食物。
4/29	三	麵食	炒河粉	三節翅	小瓜炒菇	玉米蛋花湯	玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素,可以預防白內障;硒則可在體內與致癌物質結合,以便將致癌物質排出體外。
4/30	四	白米飯	辣炒雞丁	豆薯蝦米	有機蔬菜	黃豆芽湯	黃豆芽被稱為「如意菜」,因其外形細長、頂端彎曲的樣貌,極像古代象徵吉祥、順遂的玉器「如意」而得名。黃豆本身不含維生素C,但在發芽過程中會大量產生,有助於抗氧化及合成膠原蛋白。