|             |          |                        |          | 或                      | 立彰化高級中學               | 員生       | 消費合作社代辦                    | 學生午餐團膳菜                 | 單        |  |                   |          |                            |
|-------------|----------|------------------------|----------|------------------------|-----------------------|----------|----------------------------|-------------------------|----------|--|-------------------|----------|----------------------------|
|             |          |                        | 豐成       | Ż                      |                       | 王子       | _                          |                         | 潔逹       | -                                      |                   | 誠美       |                            |
| 日期          |          | 菜名                     | 烹調<br>方式 | 內容物                    | 菜名                    | 烹調<br>方式 | 內容物                        | 菜名                      | 烹調<br>方式 | 內容物                                    | 菜名                | 烹調<br>方式 | 內容物                        |
|             | 主食       | 寶島白飯                   | 蒸        | 白米                     | 地瓜飯                   | 蒸        | 白飯.地瓜                      | QQ白飯                    | 煮        | 白米                                     | 胚芽米飯              | 蒸        | 白米.胚芽米                     |
|             | 主菜       | 醬燒里肌                   | 滷        | 里肌肉片                   | 鐵路排骨                  | 滷        | 豬大排                        | 蒜泥白肉                    | 燙        | 豬肉、豆芽菜                                 | 燒烤雞腿              | 烤        | 雞腿                         |
|             | 副食       | ★洋蔥炒蛋                  | 炒        | 雞蛋、洋蔥                  | 咖哩雞                   | 煮        | 洋芋.紅蘿蔔.雞丁                  | 菇菇燒豆腐                   | 煮        | 豆腐、鮑魚菇、香菇、金針菇、紅蘿蔔、青蔥                   | ★日式蒸蛋             | 蒸        | 雞蛋                         |
| 2020/8/31   | 副食       | 波浪薯條                   | 炸        | 薯條                     | 蔥油餅捲                  | 炸        | 蔥油餅捲                       | 梅粉地瓜條                   | 拌        | 地瓜條、梅粉                                 | 洋蔥豬柳              | 煮        | 豬柳.洋蔥                      |
| (星期一)       | 青菜       | 油菜                     | 川燙       | 油菜                     | 青江菜                   | 燙        | 青江菜                        | 青江菜                     | 炒        | 青江菜                                    | 油菜                | 煮        | 油菜                         |
|             | 湯品       | 刺瓜排骨湯                  | 煮        | 刺瓜、排骨                  | 紫菜薑絲湯                 | 煮        | 紫菜.薑絲                      | ★玉米濃湯                   | 煮        | 玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋                          | 味噌豆腐湯             | 煮        | 豆腐.味噌                      |
|             | 營養<br>分析 |                        |          | :33.5g、脂質:<br>:814kcal |                       |          | : 30.1g、脂質:<br>: 835.9kcal |                         |          |  | 1                 |          | : 35.6g、脂質:<br>874.4kcal   |
|             |          | 3                      |          |                        | 3                     |          |                            |                         |          |  |                   |          |                            |
|             | 主食       | 地瓜飯                    | 蒸烤       | 地瓜、白米 雞腿               |                       | 煮皮       | 麵條.非基改豆乾.絞肉<br>雞胸肉         | <b>薏仁飯</b>              | 煮炸       | 白米、薏仁<br>雞腿                            | 白米飯               | 蒸蒸       | 白米<br>魚片                   |
|             | 主菜       | 香烤雞腿                   |          | 維                      | <b>香烤雞胸肉</b>          | 烤炒       | 新烟囱<br>豬肉片.四季豆.杏鮑菇         | 香酥雞腿                    |          |  | 蒲燒鯛魚              |          |                            |
|             | 副食       | ■ 泰式打拋豬<br>香滷細腐        | 煮滷       | (                      |                       | 蒸蒸       | 鮮肉包                        | 砂鍋粉絲煲<br>和風關東煮          | 炒煮       | 冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳                       | 白菜滷               | 煮煮       | 大白菜.金針菇.木耳.紅蘿蔔<br>洋蔥.繳肉    |
| 2020/9/1 (星 | 副食 青菜    |                        | 川燙       | 型                      |                       | 漫        | 小白菜                        | 加風關来点                   | 炒炒       | 東頭、紅蘿蔔、海帶結、玉米、米血、 <del>真丸</del><br>小白菜 | 打抛肉<br>青江菜        | 煮        | 青江菜                        |
| 期二)         | 湯品       | ★玉米蛋花湯                 |          | 玉米粒、雞蛋                 |                       | 煮        | ハロ米                        | ★海芽蛋花湯                  | 煮        | 新蛋、海带芽                                 | ★玉米濃湯             | 煮        | 洋蔥.玉米.雞蛋                   |
|             |          |                        |          |                        |                       | •        |                            |                         |          | l.                                     |                   |          | '                          |
|             | 營養       | 醣類:99g、蛋白質:35g、脂質:26g、 |          |                        | 醣類:119.2g、蛋白質:28g、脂質: |          |                            | 醣類:119g、蛋白質:34g、脂質:24g、 |          |  |                   |          |                            |
|             | 分析       | 總熱                     | 量:7      | 70kcal                 | 27.3g、總               | ※熱量      | : 834.5kcal                | 總熱                      | 量:8      | 27kcal                                 | 28g、總             | 熱量:      | 874.4kcal                  |
|             | 主食       | 什錦炒麵                   | 拌炒       | 高麗菜、洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、木耳       | 香Q白飯                  | 蒸        | 白飯                         | 招牌擔仔麵                   | 煮        | 麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔                       | 肉燥麵               | 煮        | 麵.洋蔥.絞肉                    |
|             | 主菜       | 海鮮排                    | 炸        | 海鮮排                    | 五香雞腿                  | 滷        | 雞腿                         | 醬燒豬排                    | 滷        | 豬排、洋蔥、白芝麻                              | 炸雞腿排              | 炸        | 雞肉                         |
|             | 副食       | 檸檬翅腿                   | 烤        | 翅小腿                    | 黑椒韭香豬柳                | 炒        | 豆芽菜.豬肉絲.韭菜                 | 美式雙拼                    | 炸        | 薯餅、雞塊                                  | 大陽*1包小陽*1         |          | 糯米陽.香陽                     |
| 2020/9/2 (星 | 副食       | 奶香紅豆包                  | 蒸        | 奶香紅豆包                  | 螞蟻上樹                  | 炒        | 冬粉.高麗菜.絞肉                  | 豬肉餡餅                    | 蒸        | 豬肉餡餅                                   | 湯包*1              | 蒸        | 湯包                         |
| 期三)         | 青菜       | 空心菜                    | 川燙       | 空心菜                    | 油菜                    | 燙        | 油菜                         | 空心菜                     | 炒        | 空心菜                                    | 豆芽菜               | 煮        | 豆芽菜                        |
| ',          | 湯品       | 可可粉圓                   | 煮        | 可可亞、粉圓                 | 黑糖山粉圓                 | 煮        | 黑糖.山粉圓                     | ★珍珠奶茶                   | 煮        | 粉圓、奶粉                                  | 冬瓜QQ圓             | 煮        | 冬瓜.QQ圓                     |
|             | 營養       | 醣類:113g、蛋质             | 白質:      | 29g、脂質:28g、            | 醣類:117g、፭             | 蛋白質      | : 30.1g、脂質:                | 醣類:114g、蛋白              | 白質:      | 33g、脂質:23g、                            | 醣類:120g、3         | 蛋白質      | : 35.6g、脂質:                |
|             | 分析       |                        |          | 20kcal                 | 27.5g、總熱量:835.9kcal   |          |                            | 總熱量: 799kcal            |          |  | 28g、總熱量:874.4kcal |          |                            |
|             | 主食       | 胚芽飯                    | 蒸        | 胚芽米、白米                 | 夏威夷炒飯                 | 炒        | 白飯.鳳梨.絞肉                   | <br>糙米飯                 | 煮        | 白米、糙米                                  | 白米飯               | 蒸        | 白米                         |
|             | 主菜       | 貴妃雞                    | 煮        | 雞肉、番茄、洋蔥               | 卡茲豬排                  | 炸        | 豬排                         | 泰式檸檬魚                   | 蒸        | 魚片、豆腐、檸檬                               | 京都豬排              | 滷        | 雅排<br>猪排                   |
|             | 副食       | <b>筍</b> 乾扣肉           | 煮        | <b></b>                | <u></u>               | 煮        | 魷魚.筍絲.紅蘿蔔.木耳               |                         | 炒        | 雞蛋、青蔥、紅蘿蔔                              | 麻婆豆腐              | 煮        | 豆腐.絞肉                      |
|             | 副食       | 螞蟻上樹                   | 炒        | 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、米粉、冬粉       | ★茶碗蒸                  | 蒸        | 雞蛋                         | 紅燒肉丸                    | 滷        | 大白菜、肉丸、紅蘿蔔                             | 薯餅*1              | 炸        | 薯餅                         |
| 2020/9/3 (星 | 青菜       | 高麗菜                    | 川燙       | 高麗菜                    | 高麗菜                   | 燙        | 高麗菜                        | 高麗菜                     | 炒        | 高麗菜                                    | 大黃瓜               | 煮        | 黃瓜                         |
| 期四)         | 湯品       | 蘿蔔排骨湯                  | 煮        | 白蘿蔔、排骨                 | 蔥香豆腐湯(豆2)             |          | 蔥.非基改豆腐                    | 冬瓜排骨湯                   | 煮        | 冬瓜、排骨                                  | ★海芽蛋花湯            |          | 海帶芽.雞蛋                     |
|             |          |                        | 分百!      | 果汁                     |                       | 分百!      | 果汁                         |                         | 分百!      | 果汁                                     |                   | 分百:      | 果汁                         |
|             | 營養<br>分析 | _                      |          | 32g、脂質:25g、<br>53kcal  | •                     |          | :29.4g、脂質:<br>:833.5kcal   |                         |          |  |                   |          | : 33.4g、脂質:<br>: 865.1kcal |
|             |          |                        |          |                        |                       |          | <b>1</b>                   |                         | \k/l\    | <b>由</b> 米日 絞肉日 高麗菜日 菜脯日 紅蘿蔔日 寿豆仁日 玉米粒 | J                 |          |                            |
|             | 主食       |                        |          | 海苔絲、肉絲;三色豆             | 五穀飯<br>               | 蒸        | 白飯.五穀飯                     | 場州炒飯                    | 炒        | 猪肉、洋蔥                                  | 白米飯               | 蒸炒       | 白米                         |
|             | 菜主       | 北平烤鴨                   | 烤        | 鴨肉                     | ★宮保雞丁                 | 煮        | 雞丁.辣椒.花生                   | 五味醬豬排                   |          |  | 烤腿排               | 烤        | 難肉<br>肉上 京麗芸               |
|             | 副食       | 印度咖哩雞                  | 点        | 洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、雞肉           | 筍乾燒肉                  | 煮        | 筍乾.豬肉                      | 南洋咖哩雞                   | 点        | 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉                          | 回鍋肉片              | 煮        | 肉片.高麗菜                     |

| 2020/9/4 (星                                      | 副食       | ★台式滷蛋           | 滷             | 雞蛋、絞肉                               | 芹香黑輪            | 炒             | 芹菜.黑輪           | 銀芽三絲                                   | 炒          | 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲     | 咖哩洋芋                                  | 煮     | 洋蔥.洋芋.紅蘿蔔    |
|--|----------|-----------------|---------------|-------------------------------------|-----------------|---------------|-----------------|--|------------|----------------------|---------------------------------------|-------|--------------|
| 期五)  | 青菜       | 青江菜             | 川燙            | 青江菜                                 | 空心菜             | 燙             | 空心菜             | 油菜                                     | 炒          | 油菜                   | 鵝白菜                                   | 煮     | 鵝白菜          |
| <del>7</del> 0.111)                              | 湯品       | 日式味噌湯           | 煮             | 味噌、海帶芽、豆腐                           | ★玉米濃湯           | 煮             | 非基改玉米.雞蛋.紅蘿蔔    | 味噌豆腐湯                                  | 煮          | 豆腐、洋蔥                | 銀蘿鴨肉湯                                 | 煮     | 蘿蔔.鴨肉        |
|  | 營養       | <br>  醣類:106g、蛋 | 白質:           | 35g、脂質:24g、                         | ·<br>醣類:119.2g、 | 蛋白            | 質:28g、脂質:       | <br>  醣類:116g、蛋白                       | 白質:        | 34g、脂質:23g、          | 醣類:110g、                              | 蛋白質   | 頁:33g、脂質:    |
|  | 分析       |                 |               | 80kcal                              | 9               |               | : 834.5kcal     |  |            | 09kcal               |                                       |       | : 810.5kcal  |
|  | 主食       | 寶島白飯            | 蒸             | 白米                                  | 地瓜飯             | 蒸             | 白飯.地瓜           | QQ白飯                                   | 煮          | 白米                   | 胚芽米飯                                  | 蒸     | 白米.胚芽米       |
|  | 主菜       | 香滷雞排            | 滷             | 雞排                                  | 椒鹽燻雞            | 烤             | 雞肉              | 無骨香雞排                                  | 炸          | 雞排                   | 照燒排骨                                  | 煮     | 豬肉           |
|  | 副食       | ★番茄炒蛋           | 炒             | 番茄、雞蛋                               | 洋蔥燴肉            | 炒             | 洋蔥.豬肉.非基改玉米     | ★阿婆滷蛋                                  | 滷          | 雞蛋                   | ★起士熱狗*1                               | 烤     | 起士熱狗         |
| 2020/9/7 (星                                      | 副食       | 客家小炒            |               | 芹菜、豆干、肉絲、小魚乾                        |                 | 滷             | 絞肉.雞蛋           | 鐵板豆腐                                   | 滷          | 豆腐、香菇、紅蘿蔔、青豆仁、青蔥     | 732 1 757                             | 煮     | 豆干.海帶.鴿蛋     |
| 期一)  | 青菜       | 油菜              | 川燙            | 油菜                                  | 青江菜             | 燙             | 青江菜             | 油菜                                     | 炒          | 油菜                   | 青江菜                                   | 煮     | 青江菜          |
| /43 /  | 湯品       | 鮮菇湯             | 煮             | 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳                      | ★酸辣湯(豆3)        | 煮             | 非基改豆腐.雞蛋.紅蘿蔔.木耳 | 三絲湯                                    | 煮          | 金針菇、筍絲、紅蘿蔔、木耳        | 味噌小魚海芽湯                               | 煮     | 味噌.小魚干.海帶芽   |
|  | 營養       | 醣類:97g、蛋白       | 質:33          | 3.5g、脂質:25g、                        | 醣類:117g、፭       | 蛋白質           | : 30.1g、脂質:     | ┃<br>醣類:115g、蛋白                        | 白質:        | 35g、脂質:24g、          | 醣類:108.5g、                            | 蛋白質   | 〔:34.8g、脂質:  |
|  | 分析       |                 |               | 47kcal                              | 9               |               | : 835.9kcal     |  |            | 22kcal               |                                       |       | 825.2kcal    |
|  | 主食       | 地瓜飯             | 蒸             | 地瓜、白米                               | ★櫻花蝦炒飯          | 炒             | 白飯.櫻花蝦.蔥        | 小米飯                                    | 煮          | 白米                   | 白米飯                                   | 蒸     | 白米           |
|  | 主菜       | 鐵路排骨            | 烤             | 豬肉                                  | 北平烤鴨            | 煮             | 鴨丁.九層塔          | 沙茶燒肉                                   | 煮          | 豬肉、洋蔥、青蔥             | 黑胡椒豬柳                                 | 煮     | 豬柳.洋蔥        |
|  | 副食       | ★起司蒸蛋           | 烤             | 雞蛋、三色豆                              | 青花雞柳            | 炒             | 青花菜.雞柳.紅蘿蔔      | 柳葉魚                                    | 炸          | 柳葉魚*1                | ★紅蘿蔔炒蛋                                | 煮     | 雞蛋.紅蘿蔔       |
| 2020/9/8 (星                                      | = 1 4    | 手工肉丸*1          | 蒸             | 絞肉                                  | 香酥柳葉魚           | 炸             | 柳葉魚             | 古早味白菜滷                                 | 滷          | 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、角螺、肉片 | 唐揚雞                                   | 炸     | 雞丁           |
| 期二)  | 青菜       | 蚵白菜             | 川燙            | 蚵白菜                                 | 鵝白菜             | 燙             | 鵝白菜             | 青江菜                                    | 炒          | 青江菜                  | 空心菜                                   | 煮     | 空心菜          |
| <del>//</del> ////////////////////////////////// | 湯品       | 筍絲大骨湯           | 煮             | 筍絲、大骨                               | 蘿蔔玉米湯           | 煮             | 蘿蔔.非基改玉米        | ★玉米蛋花湯                                 | 煮          | 玉米粒、雞蛋、青蔥            | 黃瓜金菇湯                                 | 煮     | 大黃瓜.金針菇      |
|  | 營養       | 醣類:102a、蛋F      | 白質・           | 34g、脂質:24g、                         |                 | F<br>白質       | :29.4g、脂質:      | 醣類:114α、蛋白                             | 白質・        | 36g、脂質:26g、          | 醣類·a、蛋白質                              | · a · |              |
|  | 分析       | _               |               | 60kcal                              | _               |               | : 833.5kcal     | _                                      |            | 34kcal               | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | kcal  | •            |
|  |          |                 |               |                                     | )               |               |                 |  |            |                      |                                       |       |              |
|  | 主食       | 黄金鮪魚炒飯          |               | 白米、高麗菜、洋蔥、三色豆、鮪魚                    | 香Q白飯            | 蒸             | 白飯              | ★義式焗烤麵<br>- 競式爆雞腳                      | 烤          |                      | ★焗烤飯                                  |       | 白米.洋蔥.豬肉.乳酪絲 |
|  | 東主       | 豆乳雞             | 炸             | <ul><li>難肉</li><li>洋蔥、鹹豬肉</li></ul> | 鹽酥雞             | 炸             | 難丁              | 韓式烤雞腿                                  | 烤          | 雞腿、白芝麻               | 炸雞腿排                                  | 炸     | 雞肉           |
| _  | 副食       | 洋蔥鹹豬肉           | <u>炒</u><br>蒸 | 注恩、 <b>剛</b> 須內<br>肉圓               | XO高麗燒肉          | 煮业            | 高麗菜.豬肉          | 椒鹽長豆 <u> </u> 芝麻包                      | <u>拌</u> 蒸 | 長豆、甜不辣、紅蘿蔔芝麻包*1      | 醫燒肉包<br>花枝丸*2                         | 蒸     | 肉包<br>花枝丸    |
| 2020/9/9 (星                                      | 副食       |                 | 川燙            | 空心菜                                 | ★蔥花蛋<br>空心菜     | <u>炒</u><br>燙 | 空心菜             |  | 炒炒         | 高麗菜、紅蘿蔔              |                                       | 烤煮    | 小白菜          |
| 期三)  | 青菜<br>湯品 | <del></del>     | 煮             | 仙草罐                                 |                 | 煮             | 椰果.紅茶           | ローロ 回鹿来 エーター 紅豆湯 エロ湯                   | 煮          | 紅豆                   |                                       | 煮     | から来<br>緑豆    |
|  |          |                 | •             |                                     |                 |               |                 |  |            | ļ                    |                                       |       |              |
|  |          | _               |               | 34g、脂質:28g、                         |                 |               |                 | 醣類:115g、蛋白質:33g、脂質:24g、<br>總熱量:810kcal |            |                      |                                       |       |              |
|  | 分析       | が思えた            | 里.04          | 14kcal                              | 27.3g、総         | 里然思           | . 835.9KCaI     | が思うさ                                   | 里.0.       | TUKCAI               | 23.59、約                               |       | . 805.1KCal  |
|  | 主食       | 燕麥飯             | 蒸             | 燕麥、白米                               | 義大利麵            | 煮             | 麵條.洋蔥.絞肉        | 燕麥飯                                    | 煮          | 白米、燕麥                | 白米飯                                   | 蒸     | 白米           |
|  | 主菜       | 蒲燒魚片            | 蒸             | 魚片                                  | 京都芝麻里肌          | 煮             | 里肌肉.芝麻          | 鐵路滷豬排                                  | 滷          | 豬排、洋蔥、白芝麻            | 糖醋咕咾肉                                 | 煮     | 肉丁           |
|  | 副食       | 五香絞肉            |               | 豬肉、洋蔥、脆瓜、豆干                         |                 | 煮             | 雞丁洋蔥.鳳梨         | 蜜汁印干                                   |            | 豆干、肉絲、洋蔥、酸菜          | ★茶葉蛋*1                                | 煮     | 雞蛋           |
| 2020/0/10  | 副食       | 大薯餅             | 炸             | 薯餅                                  | 如意水餃            | 蒸             | 水餃              | ★木須炒蛋                                  |            | 雞蛋、筍絲、木耳、紅蘿蔔         | 米血燒雞                                  | 煮     | 米血.雞丁        |
| 2020/9/10  | 青菜       | 高麗菜             | 川燙            | 高麗菜                                 | 包心菜             | 燙             | 包心菜             | 大陸A菜                                   | 炒          | 大陸A菜                 | 油菜                                    | 煮     | 油菜           |
| (星期四)  | 湯品       | 酸辣湯             |               | 豆腐、紅蘿蔔、木耳、筍絲                        | 冬瓜蛤蠣湯           | 煮             | 冬瓜.蛤蠣           | 菜頭排骨湯                                  | 煮          | 菜頭、排骨、芹菜             | 冬瓜肉絲湯                                 | 煮     | 冬瓜.豬肉        |
|  |          | 水               |               | 果                                   | 水               |               | 果               | 水                                      |            | 果                    | 水                                     |       | 果            |
|  | 營養       | ■<br>醣類:126g、蛋质 | 白質:           | 30g、脂質:29g、                         | 醣類:118g、፭       | 蛋白質           | : 29.4g、脂質:     | 醣類:126g、蛋白                             | 白質:        | 36g、脂質:26g、          | 醣類:110g、                              | 蛋白質   | 〔:33g、脂質:    |
|  | 分析       | _               |               | 35kcal                              | 9               |               | : 833.5kcal     | _                                      |            | 87kcal               | 1                                     |       | : 810.5kcal  |
|  | 主食       | 鐵板麵             | 拌炒            | 豬肉、三色豆、麵                            | 五穀飯             | 蒸             | 白飯.五穀飯          | 台式炒麵                                   | 烤          | 麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔     | 白米飯                                   | 蒸     | 白米           |
| 1 '  | 主菜       | 茄汁豬排            | 滷             | 豬排、洋蔥                               | 燒烤雞排            | 烤             | 雞排              | 蜜汁叉燒肉                                  | 滷          | 豬肉                   | 檸檬雞翅                                  | 蒸     | 雞翅           |

|                    | 副食                                       | 塔香三杯雞  | 煮   | 薑片、九層塔、雞肉   | 什錦肉燥(豆4)  | 煮  | 非基改豆乾.絞肉   | 彩繪花椰  | 蒸   | 青花椰、白花椰、紅蘿蔔、肉片   | ★飄香肉燥  | 煮  | 絞肉.鴿蛋   |
|--------------------|--|--|---|---|---|--|--|---|---|--|--|--|---|
| 2020/9/11          | 副食                                       | ★紅絲炒蛋  | 炒   | 紅蘿蔔;雞蛋  | ★芹香蝦捲   | 炒  | 芹菜.蝦捲  | 肉香福州丸   | 滷   | 豬肉、福州丸   | 泡菜豆腐鍋  | 煮  | 豆腐.泡菜.紅蘿蔔   |
| (星期五)              | 青菜                                       | 青江菜  | 川燙  | 青江菜   | 油菜  | 燙  | 油菜   | 鵝白菜   | 炒   | 鵝白菜  | 豆芽菜  | 煮  | 豆芽菜   |
| (生物儿)              | 湯品                                       | 一品冬瓜湯  | 煮   | 冬瓜、薑絲   | 筍絲大骨湯   | 煮  | 筍絲.豬大骨   | ★酸辣湯  | 煮   | 豆腐、雞蛋、筍絲、紅蘿蔔、木耳  | ★南瓜濃湯  | 煮  | 南瓜.洋蔥.雞蛋.玉米   |
|                    | 營養                                       |  |   | ·<br>:34.5g、脂質:   |   | 蛋白.  | ·<br>質:28g、脂質:   | 酶瓶・111α、 <b>蛋</b> □   |   | 34g、脂質:25g、  |  | E白哲  | :35.6g、脂質:  |
|                    | 分析                                       | _  |   | : 795kcal   |   |  | 真 . 26g · 湄真 .<br>:834.5kcal   | _   |   | 05kcal   |  |  | . 55.0g 加曼 .<br>874.4kcal   |
|                    |  | 9  |   |   |   |  | _  |   |   | 1  |  |  |   |
|                    | 主食                                       | 寶島白飯   | 蒸   | 白米  | 地瓜飯   | 蒸  | 白飯.地瓜  | QQ白飯  | 煮   | 白米   | 胚芽米飯   | 蒸  | 白米.胚芽米  |
|                    | 主菜                                       | <b>轟炸豬排</b>  | 炸   | 豬排  | 御膳大排  | 滷  | 豬大排  | 御膳肉排  | 滷   | 豬排、白芝麻   | 蒲燒鯛魚   | 蒸  | 魚片  |
|                    | 副食                                       | 鐵板細腐   | 滷   | 細腐、肉燥   | 玉筍炒雞柳   | 炒  | 玉米筍.雞柳   | ★玉米炒蛋   | 12  | 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青蔥  | <u> </u>   | 烤  | 蔥花條   |
| 2020/9/14          | 副食                                       | 土魠魚羹   | 煮   | 土魠魚   | 香滷豆干(豆5)  | 滷  | 非基改豆干  | 滷味總匯  | 滷   | 百頁、海帶結、菜頭、紅蘿蔔、青花菜、杏鮑菇  | 麻婆豆腐   | 煮  | 豆腐.絞肉   |
| (星期一)              | 青菜                                       | 油菜   | 川燙  | 油菜  | 空心菜   | 燙  | 空心菜  | 油菜  | 炒   | 油菜   | 青江菜  | 煮  | 青江菜   |
| ,                  | 湯品                                       | ★白菜蛋花湯   | 煮   | 小白菜、雞蛋  | 黃瓜排骨湯   | 煮  | 大黃瓜.排骨   | 味噌湯   | 煮   | 豆腐、洋蔥  | 筍仔湯  | 煮  | 竹筍  |
|                    | 營養                                       | 醣類:103g、蛋质   | 白質:   | 35g、脂質:27g、   | 醣類:117g、3   | <b>E</b> 白質  | :30.1g、脂質:   | 醣類:118g、蛋质  | 白質:   | 33g、脂質:24g、  | 醣類:108.5g、   | 蛋白質  | t:34.8g、脂質:   |
|                    | 分析                                       |  |   | 95kcal  | _   |  | : 835.9kcal  |   |   | 22kcal   | •  |  | 825.2kcal   |
|                    | 主食                                       | 地瓜飯  | 蒸   | 地瓜、白米   | 古早味肉燥麵  | 煮  | 麵條.絞肉  | 麥片飯   | 煮   | 白米、麥片  | 白米飯  | 蒸  | 白米  |
|                    | 主菜                                       | 香烤雞翅   | 烤   | 雞翅  | 芝麻雞腿  | 滷  | 雞腿.芝麻  | 三杯雞   | 炒   | 雞肉、米血、薑片、九層塔   | 香辣腿排   | 烤  | 雞排  |
|                    | 副食                                       | ★起司肉腸  | 烤   | 起司肉腸  | 筍絲肉絲羹   | 煮  | 筍絲.肉絲.紅蘿蔔.木耳   | 黃金嫩腐  | 蒸   | 豆腐、絞肉、香菇、紅蘿蔔   | 炒河粉  | 炒  | 寬粉.豆芽菜.豬肉   |
| 2020/9/15          | 副食                                       | ★花生豬腳  | 煮   | 豬肉、花生   | 奶皇包   | 蒸  | 奶皇包  | 開陽蒲瓜  | 煮   | 蒲瓜、角螺、金針菇、紅蘿蔔、木耳   | ★蕃茄炒蛋  | 煮  | 雞蛋.蕃茄   |
|                    | 青菜                                       | 蚵白菜  | 川燙  | 蚵白菜   | 小白菜   | 燙  | 小白菜  | 空心菜   | 炒   | 空心菜  | 鵝白菜  | 煮  | 鵝白菜   |
| 【星期二)              | 湯品                                       | 蘿蔔豚骨湯  | 煮   | 白蘿蔔、大骨  | 翠玉豆腐湯(豆6)   |  | 毛豆.非基改豆腐.紅蘿蔔   |   | 煮   | 冬瓜、肉片  | 菜頭排骨湯  | 煮  | 蘿蔔.豆腐.排骨  |
|                    |  |  |   |   | . ,   |  |  |   |   |  |  |  |   |
|                    | <b>巻</b> 養                               | ■ 輔  | ム哲・   | 21a、贴質・20a、   | <br>  → → → → → → → → → → → → → → → → → →   | 蛋白.  | 啠・28g、脂質・  | 酶類・116α、蛋□  | 5倍・   | 33g、脂質・23g、  | → ・ 130a、 △  | E白哲  | · 22 //a 、  |
|                    | 營養<br>分析                                 |  |   | 31g、脂質:29g、<br>41kcal   | _   |  | 質:28g、脂質:<br>:834.5kcal  | _   |   | 33g、脂質:23g、<br>02kcal  | 9  |  | :33.4g、脂質:<br>:865.1kcal  |
|                    | 分析                                       | 總熱   | 量:8 <sub></sub>   | 41kcal  | 27.3g、總   | 熱量   | : 834.5kcal  | 總熱  | 量:8   | 02kcal   | 23.5g、總  | 熱量   | : 865.1kcal   |
|                    | 分析<br>主食                                 | 總熱<br>日式炒烏龍  | 量:84  | 41kcal<br>烏藤顏、高麗菜;紅蘿蔔、木耳、豬肉、海苔絲                                 | 27.3g、總<br>香 <b>Q</b> 白飯  | 熱量蒸  | : 834.5kcal<br>白飯  | 忽熱<br>肉絲炒麵  | 量:8   | 02kcal<br>麺條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵   | 量点   | : 865.1kcal<br>麵.洋蔥.絞肉  |
|                    | 分析<br>主食<br>主菜                           | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排  | 量:84<br>拌炒<br>滷   | 41kcal<br><sup>烏鐵體、高麗英;紅蘿蔔、木耳、豬肉、海苔絲</sup><br>雞排                | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁   | <ul><li>熱量</li><li>蒸</li><li>煮</li></ul>           | : 834.5kcal<br>自飯<br>米血.鴨丁   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉   | 量:8<br>炒<br>炒                                       | 02kcal   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿  | 熱量煮  | : 865.1kcal<br>麺.洋蔥.絞肉<br>雞腿  |
|                    | 分析<br>主食<br>主菜<br>副食                     | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋   | 量:84<br>拌炒<br>滷<br>烤  | 41kcal<br><sup>烏羅賴、高麗菜; 紅蘿蔔、木耳、辣肉、海苔絲</sup><br>雞排<br>起司、雞蛋      | 27.3g、總<br>香 <b>Q</b> 白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉  | <ul><li>熱量</li><li>蒸</li><li>煮</li><li>煮</li></ul> | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉   | 忽熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉腸  | 量:8<br>炒<br>炒<br>烤                                  | 02kcal   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1  | 熱量<br>煮<br>炸<br>蒸  | : 865.1kcal<br>麵.洋蔥.絞肉<br>雞腿<br>鬆餅  |
| 2020/9/16          | 分析<br>主食<br>主菜<br>副食<br>副食               | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭  | 量:8/<br>拌炒<br>滷<br>烤<br>烤   | 41kcal<br><sup>烏鐵縣、高麗英;紅篇蘭、木耳、豬肉、海苔絲</sup><br>雞排<br>起司、雞蛋<br>饅頭 | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋  | 蒸  煮  煮  烤   | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉<br>雞蛋.起司  | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉腸<br>烤饅頭   | 量:8<br>炒<br>炒<br>炒<br>烤                             | 02kcal     極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉腸   饅頭   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1   | 熱量 煮 炸 蒸 蒸 蒸 蒸   | : 865.1kcal<br><u>麵</u> .洋蔥.絞肉<br>雞腿<br>鬆餅<br>燒賣.珍珠丸  |
| 2020/9/16<br>(星期三) | 分析<br>主<br>主<br>副<br>副<br>青菜             | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜   | 量:8/<br>拌炒<br>滷<br>烤<br>烤<br>川燙   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜  | <ul><li>熱量</li><li>蒸煮煮烤燙</li></ul>                 | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜  | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜  | 量:8<br>炒<br>炒<br>烤<br>烤<br>炒                        | 02kcal    Mathematical   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜  | <ul><li>熱量</li><li>煮炸蒸蒸煮</li></ul>                           | : 865.1kcal<br>麵.洋蔥.絞肉<br>雞腿<br>鬆餅<br>燒賣.珍珠丸<br>豆芽菜   |
|                    | 分 主主副副青湯                                 | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶                                   | 量:8·<br>拌炒<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶   | 熱蓋煮煮烤燙煮  | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜<br>紅豆.奶粉  | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉腸<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯   | 量:8<br>炒炒烤烤炒煮                                       | 02kcal     Mathematical  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶  | 煮炸蒸蒸煮煮   | : 865.1kcal<br>麺.洋蔥.絞肉<br>雞腿<br>鬆餅<br>焼賣.珍珠丸<br>豆芽菜<br>粉圓.紅茶包.奶精  |
|                    | 分 主主副副青湯 營                               | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶<br>醣類:111g、蛋                      | 量: 8·<br>拌炒<br>滷烤烤<br>川煮<br>」<br>質:   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、發  | 熱蒸煮煮烤燙煮 白質   | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜<br>紅豆.奶粉   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋質   | 量:8<br>炒炒烤烤炒煮<br>量:                                 | 02kcal    極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉腸   饅頭   青江菜   地瓜、芋圓     33g、脂質:24g、  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、  | <ul><li>熱量</li><li>煮炸蒸蒸煮煮</li><li>煮白質</li></ul>              | <ul> <li>: 865.1kcal</li> <li>麺.洋蔥.絞肉</li> <li>雞腿</li> <li>鬆餅</li> <li>燒賣.珍珠丸</li> <li>豆芽菜</li> <li>粉圓.紅茶包.奶精</li> <li>ご 33g、脂質:</li> </ul>                     |
|                    | 分 主主副副青湯                                 | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶<br>醣類:111g、蛋                      | 量: 8·<br>拌炒<br>滷烤烤<br>川煮<br>」<br>質:   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、發  | 熱蒸煮煮烤燙煮 白質   | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜<br>紅豆.奶粉  | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋質   | 量:8<br>炒炒烤烤炒煮<br>量:                                 | 02kcal     Mathematical  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、  | <ul><li>熱量</li><li>煮炸蒸蒸煮煮</li><li>煮白質</li></ul>              | : 865.1kcal   |
|                    | 分 主主副副青湯 營                               | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶<br>醣類:111g、蛋                      | 量: 8·<br>拌炒<br>滷烤烤<br>川煮<br>」<br>質:   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、發  | 熱蒸煮煮烤燙煮 白質   | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜<br>紅豆.奶粉   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋質   | 量:8<br>炒炒烤烤炒煮<br>量:                                 | 02kcal    極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉腸   饅頭   青江菜   地瓜、芋圓     33g、脂質:24g、  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、  | <ul><li>熱量</li><li>煮炸蒸蒸煮煮</li><li>煮白質</li></ul>              | <ul> <li>: 865.1kcal</li> <li>麺.洋蔥.絞肉</li> <li>雞腿</li> <li>鬆餅</li> <li>燒賣.珍珠丸</li> <li>豆芽菜</li> <li>粉圓.紅茶包.奶精</li> <li>ご 33g、脂質:</li> </ul>                     |
|                    | 分 主主副副青湯 營分                              | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶<br>醣類:111g、蛋質                     | 量: 8·<br>拌炒<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、  | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、發<br>27.5g、總   | 熱量蒸煮煮烤燙煮 質量  | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜<br>紅豆.奶粉<br>:: 30.1g、脂質:<br>: 835.9kcal  | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋質<br>總熱   | 量: 8 炒炒烤烤炒煮 質: 8                                    | 02kcal    極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉陽   饅頭   青江菜   地瓜、芋圓     33g、脂質:24g、08kcal  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總   | <ul><li>熱量</li><li>煮炸蒸蒸煮煮</li><li>煮蛋煮煮</li><li>蛋熟量</li></ul> | <ul> <li>: 865.1kcal</li> <li>麺洋蔥.絞肉</li> <li>雞腿</li> <li>鬆餅</li> <li>燒賣.珍珠丸</li> <li>豆芽菜</li> <li>粉圓.紅茶包.奶精</li> <li>ご 33g、脂質:</li> <li>: 810.5kcal</li> </ul> |
|                    | 分 主主副副青湯 營分 主机 食菜食食菜品 養析 食               | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶<br>醣類:111g、蛋品<br>總熱               | 量: 8·<br>拌炒<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>水<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、<br>、  | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、函<br>27.5g、總<br>什錦炒飯<br>椒鹽雞翅                             | 熱 蒸煮煮烤燙煮 白熱 炒                                      | : 834.5kcal 白飯 米血.鴨丁 蘿蔔.海結豬肉 雞蛋.起司 油菜 紅豆.奶粉 :: 30.1g、脂質: : 835.9kcal   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋品<br>總熱   | 量: 8<br>  炒炒烤烤炒煮 質: 煮                               | 02kcal    極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉腸   慢頭   青江菜   地瓜、芋圓     33g、脂質:24g、08kcal   白米、糙米  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯  | 熱 煮 蒸 煮 煮 黄 蒸 蒸 煮 煮  | : 865.1kcal   |
| (星期三)              | 分 主主副副青湯 營分 主主                           | 總熱<br>日式炒烏龍<br>咖哩雞排<br>★起司烘蛋<br>日式烤饅頭<br>空心菜<br>布丁奶茶<br>醣類:111g、蛋<br>總熱<br>小米飯<br>黃金魚片 | 量: 8·<br>  拌炒   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、函<br>27.5g、總<br>什錦炒飯<br>椒鹽雞翅                             | 熱蒸煮煮烤燙煮、質熱、炒炸                                      | : 834.5kcal<br>白飯<br>米血.鴨丁<br>蘿蔔.海結.豬肉<br>雞蛋.起司<br>油菜<br>紅豆.奶粉<br>: 30.1g、脂質:<br>: 835.9kcal<br>白飯.絞肉.三色豆<br>雞翅  | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋明<br>總熱<br>糙米飯<br>香烤雞腿  | 量: 8  | 02kcal    極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉腸   饅頭   青江菜   地瓜、芋圓     33g、脂質:24g、08kcal   白米、糙米   難腿   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力雞排  | 熱 煮 蒸 煮 煮 煮 蒸 蒸 蒸 蒸 蒸 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮 煮                      | : 865.1kcal<br>麺.洋蔥.絞肉<br>雞腿<br>鬆餅<br>燒賣.珍珠丸<br>豆芽菜<br>粉圓.紅茶包.奶精<br>話: 33g、脂質:<br>: 810.5kcal<br>白米<br>雞排   |
| (星期三)              | 分 主主副副青湯 營分 主主副析 食菜食食菜品 養析 食菜食           | 總熱 日式炒烏龍 咖哩雞排 ★起司烘蛋 日式烤饅頭 空心菜 布丁奶茶 醣類:111g、蛋質 總熱 小米飯 黃金魚片 黑胡椒燒肉                        | 量: 8.<br>   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、發<br>27.5g、總<br>什錦炒飯<br>椒鹽雞翅<br>★白醬海鮮洋芋                        | 熱 蒸煮煮烤燙煮 質量 炒炸煮                                    | : 834.5kcal 白飯 米血.鴨丁 蘿蔔.海結.豬肉 雞蛋.起司 油菜 紅豆.奶粉 :: 30.1g、脂質: : 835.9kcal 白飯.絞肉.三色豆 雞翅 洋芋.蝦仁.紅蘿蔔   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉陽<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋品<br>總熱<br>糙米飯<br>香烤雞腿<br>塔香豆干  | 量: 炒炒烤烤炒煮 質: 煮烤炒                                    | 02kcal            種條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔             移肉、洋蔥、白芝麻             起司肉腸             健頭             青江菜             地瓜、芋圓            33g、脂質:24g、             08kcal             白米、糙米             雅腿             豆干、九層塔、洋蔥、白芝麻 | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力雞排<br>★日式蒸蛋                               | 熱 煮炸蒸蒸煮煮 白量 蒸烤蒸  | : 865.1kcal   |
| (星期三)              | 分 主主副副青湯 營分 主主副副制制 食菜食食菜品 養析 食菜食食        | 總熱 日式炒烏龍 咖哩雞排 ★起司烘蛋 日式烤饅頭 空心菜 布丁奶茶 醣類:111g、蛋調 小米飯 黃金魚片 黑胡椒燒肉 小瓜炒肉絲                     | <ul><li>■ : 8.</li><li>  拌炒</li><li>  排滷烤烤燙</li><li>  二量</li><li>  蒸炸煮炒</li><li>  上</li><li>  上</li></ul> | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>油菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、發<br>27.5g、總<br>什錦炒飯<br>椒鹽雞翅<br>★白醬海鮮洋芋<br>蒜香香腸          | 熱 蒸煮煮烤燙煮 質量 炒炸煮烤                                   | : 834.5kcal 白飯 米血.鴨丁 蘿蔔.海結豬肉 雞蛋.起司 油菜 紅豆.奶粉 : 30.1g、脂質: : 835.9kcal 白飯.絞肉.三色豆 雞翅 洋芋.蝦仁.紅蘿蔔 香陽.蒜頭   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕咾肉<br>★起司肉腸<br>烤饅頭<br>青江菜<br>地瓜芋圓湯<br>醣類:114g、蛋調<br>總熱<br>糙米飯<br>香烤雞腿<br>塔香豆干<br>★鮮瓜什錦   | 量: 炒炒烤烤炒煮 質: 煮烤炒煮                                   | 02kcal     極條、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔   豬肉、洋蔥、白芝麻   起司肉腸   饅頭   青江菜   地瓜、芋圓     33g、脂質:24g、08kcal   白米、糙米   難腿   豆干、九層塔、洋蔥、白芝麻   大湊瓜、金針茲、肉片、紅蘿蔔、木耳、鳥蛋   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力雞排<br>★日式蒸蛋<br>咖哩燒雞                       | 熱 煮炸蒸蒸煮煮 白量 蒸烤蒸煮   | : 865.1kcal   |
| (星期三)              | 分 主主副副青湯 營分 主主副副青析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜       | 總熱 日式炒烏龍 咖哩雞排 ★起門與共蛋 日式吃養 一大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大                        | <ul><li>■ : 8.</li><li>図</li></ul>  | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、經<br>27.5g、總<br>什錦雞翅<br>★白醬海鮮洋芋<br>蒜香馬<br>包菇肉絲湯                | 熱 蒸煮煮烤燙煮 白土 炒炸煮烤燙                                  | : 834.5kcal 白飯 米血.鴨丁 蘿蔔.海結豬肉 雞蛋.起司 油菜 紅豆.奶粉 : 30.1g、脂質: : 835.9kcal 白飯.絞肉.三色豆 雞翅 洋芋.蝦仁.紅蘿蔔 香腸.蒜頭 包心菜 金針菇.豬肉絲   | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕問肉陽<br>★起門肉陽<br>大起體頭<br>青江等圓湯<br>地瓜芋圓湯<br>離類:114g、電腦<br>機將難腿<br>香烤豆什。<br>大鮮瓜白菜<br>鴨肉粉絲湯  | <ul><li>■ : 8</li><li>□ : 炒炒烤烤炒煮 質: 煮烤炒煮炒</li></ul> | 回線、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力式蒸蛋<br>咖哩燒雞<br>油菜<br>★玉米濃湯                | 熱 煮炸蒸蒸煮煮 白量 蒸烤蒸煮煮  | : 865.1kcal   |
| (星期三)              | 分 主主副副青湯 營分 主主副副青湯析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品     | 總熱 日式炒烏龍 咖哩雞排 ★世式內數子 一大一次 一大一次 一大一次 一大一次 一大一次 一大一次 一大一次 一大一                            | <ul><li>■ 2 2 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3</li></ul>   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗牌菜<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、總<br>27.5g、總<br>什錦鹽雞<br>★白醬香香菜<br>包菇肉絲湯<br>香菇肉絲湯                | 熱 蒸煮煮烤燙煮 白熱 炒炸煮烤燙煮百                                | <ul> <li>: 834.5kcal</li> <li>白飯</li> <li>米血.鴨丁</li> <li>蘿蔔.海結豬肉</li> <li>雞蛋.起司</li> <li>油菜</li> <li>紅豆.奶粉</li> <li>: 30.1g、脂質:</li> <li>: 835.9kcal</li> <li>白飯.絞肉.三色豆</li> <li>雞翅</li> <li>洋芋.蝦仁.紅蘿蔔</li> <li>香腸.蒜頭</li> <li>包心菜</li> <li>金針菇.豬肉絲</li> <li>果汁</li> </ul>                     | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕記樓<br>時間<br>大起<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型<br>大型   | 量   炒炒烤烤炒煮 質: 煮烤炒煮炒煮 百                              | 回収   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力式蒸蛋<br>咖哩燒雞<br>油果菜<br>★玉米濃湯<br>百          | 熱 煮炸蒸蒸煮煮 蛋熟 蒸烤蒸煮煮煮   | : 865.1kcal   |
| (星期三) 2020/9/17    | 分 主主副副青湯 營分 主主副副青湯 營析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品 養 | 總熱 日式炒鶏排 ★起式烤頭 空丁奶茶 醣類:111g、蜜熱 小米飯 黃胡椒炒麗菜 冬菜粉絲 冬菜粉絲湯 種類:125g、蛋                         | <ul><li>■ 2</li></ul>   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鴨丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、總<br>27.5g、總<br>什錦雞翅<br>★白醬香香陽<br>包菇肉絲湯<br>壺菇肉絲湯<br>面類:119.2g、 | 熱 蒸煮煮烤燙煮 白熱 炒炸煮烤燙煮百 白                              | <ul> <li>: 834.5kcal</li> <li>白飯</li> <li>米血.鴨丁</li> <li>蘿蔔.海結豬肉</li> <li>雞蛋.起司</li> <li>油菜</li> <li>紅豆.奶粉</li> <li>: 30.1g、脂質:</li> <li>: 835.9kcal</li> <li>白飯.絞肉.三色豆</li> <li>雞翅</li> <li>洋芋.蝦仁.紅蘿蔔</li> <li>香陽.蒜頭</li> <li>包心菜</li> <li>金針菇.豬肉絲</li> <li>果汁</li> <li>質: 28g、脂質:</li> </ul> | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕司肉陽<br>大起體頭<br>青江等圓、<br>大方面類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:類類<br>大類型<br>大針瓜白菜<br>鴨肉粉絲湯<br>西類:131g、<br>種類:131g、<br>種類:131g、 | 量   炒炒烤烤炒煮 質: 煮烤炒煮炒煮 <b>百</b> :                     | 回線、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔  | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力式蒸蛋<br>咖哩燒雞<br>油菜<br>★玉米濃湯<br>香糖類:108.5g、 | <ul><li>熱 煮炸蒸蒸煮煮 百量 蒸烤蒸煮煮百 百</li></ul>                       | : 865.1kcal   |
| (星期三)              | 分 主主副副青湯 營分 主主副副青湯析 食菜食食菜品 養析 食菜食食菜品     | 總熱 日式炒鶏排 ★起式烤頭 空丁奶茶 醣類:111g、蜜熱 小米飯 黃胡椒炒麗菜 冬菜粉絲 冬菜粉絲湯 種類:125g、蛋                         | 量   | 41kcal  | 27.3g、總<br>香Q白飯<br>米血鳴丁<br>海結燒肉<br>★焗烤蒸蛋<br>★紅豆牛奶<br>醣類:117g、總<br>27.5g、總<br>什錦鹽經<br>林鹽雞鮮洋<br>一包<br>一種類:119.2g、總<br>27.3g、總 | 熱 蒸煮煮烤燙煮 白熱 炒炸煮烤燙煮百 白                              | <ul> <li>: 834.5kcal</li> <li>白飯</li> <li>米血.鴨丁</li> <li>蘿蔔.海結豬肉</li> <li>雞蛋.起司</li> <li>油菜</li> <li>紅豆.奶粉</li> <li>: 30.1g、脂質:</li> <li>: 835.9kcal</li> <li>白飯.絞肉.三色豆</li> <li>雞翅</li> <li>洋芋.蝦仁.紅蘿蔔</li> <li>香腸.蒜頭</li> <li>包心菜</li> <li>金針菇.豬肉絲</li> <li>果汁</li> </ul>                     | 總熱<br>肉絲炒麵<br>咕司肉陽<br>大起體頭<br>青江等圓、<br>大方面類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:114g、<br>種類:類類<br>大類型<br>大針瓜白菜<br>鴨肉粉絲湯<br>西類:131g、<br>種類:131g、<br>種類:131g、 | 量   炒炒烤烤炒煮 質: 煮烤炒煮炒煮 <b>百</b> :                     | 回収   | 23.5g、總<br>茄汁肉醬麵<br>炸雞腿<br>鬆餅*1<br>燒賣*1珍珠丸*1<br>豆芽菜<br>珍珠奶茶<br>醣類:110g、<br>26.5g、總<br>白米飯<br>菲力式蒸蛋<br>咖哩燒雞<br>油菜<br>★玉米濃湯<br>香糖類:108.5g、 | <ul><li>熱 煮炸蒸蒸煮煮 百量 蒸烤蒸煮煮百 百</li></ul>                       | : 865.1kcal   |

|                    | 主菜      | 醬香滷雞腿            | 滷      | 雞腿               | 蔥燒豬排                  | 煮          | 豬排.蔥        | 椒鹽魚丁                          | 炸    | 魚肉                    | 壽喜燒                 | 煮          | 肉片.洋蔥       |
|--------------------|---------|------------------|--------|------------------|-----------------------|------------|-------------|-------------------------------|------|-----------------------|---------------------|------------|-------------|
|                    | 副食      | 茄汁豆腐             | 煮      | 番茄、豆腐            | 蜜汁雞丁                  | 煮          | 洋蔥.雞丁       | ★洋蔥炒蛋                         | 炒    | 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔             | 水餃*2                | 煮          | 水餃          |
| 2020/9/18          | 副食      | 鍋貼               | 蒸      | 鍋貼               | 薯條拚地瓜條                | 炸          | 薯條.地瓜條      | 麻辣燙                           | 煮    | 豆腐、肉絲、筍片、木耳、角螺、酸菜     | 炸雞丁                 | 炸          | 雞丁          |
| (星期五)              | 青菜      | 青江菜              | 川燙     | 青江菜              | 青江菜                   | 燙          | 青江菜         | 大陸A菜                          | 炒    | 大陸A菜                  | 高麗菜                 | 煮          | 高麗菜         |
| (王州)               | 湯品      | 刺瓜大骨湯            | 煮      | 刺瓜、大骨            | ★玉米蛋花湯                | 煮          | 非基改玉米.雞蛋.蔥  | 香菇雞湯                          | 煮    | 雞肉、香菇、菜頭              | 海芽肉絲湯               | 煮          | 海帶芽.豬肉      |
|                    | 營養      |                  |        | -<br>30g、脂質:25g、 | 醣類:118g、3             | E白質        | :29.4g、脂質:  | 醣類:111g、蛋E                    | 白質:  | ·<br>36g、脂質:26g、      | 醣類:120g、3           | 蛋白質        | :35.6g、脂質:  |
|                    | 分析      |                  | 量:7    | 77kcal           | 27.1g、總               | 熱量         | : 833.5kcal | 總熱                            | 量:8  | 22kcal                | 9                   | 熱量:        | 874.4kcal   |
|                    | 主食      | 寶島白飯             | 蒸      | 白米               | 地瓜飯                   | 蒸          | 白飯.地瓜       | QQ白飯                          | 煮    | 白米                    | 胚芽米飯                | 蒸          | 白米.胚芽米      |
|                    | 主菜      | 蒜泥白肉             | 煮      | 豬肉、洋蔥            | 三杯雞                   | 煮          | 雞丁.九層塔      | 辣子雞丁                          | 1.7  | 雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、小黃瓜         | 燒烤腿排                | 烤          | 雞肉          |
|                    | 副食      | 三杯杏鮑菇            | 炒      | 杏鮑菇              | 黑椒燴肉                  | 煮          | 豬肉.洋蔥.非基改玉米 | 咖哩肉片                          | 煮    | 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、青花菜、杏鮑菇、肉片 | 飄香肉燥                | 煮          | 繳肉          |
| 2020/9/21          | 副食      |                  | 拌炒     | 通心麵、三色豆          | 炸四季杏菇                 | 炸          | 四季豆.杏鮑菇     | 海帶三絲                          | "    | 豆干絲、海帶絲、芹菜、紅蘿蔔        | ★茶碗蒸                | 蒸          | 雞蛋          |
| (星期一)              | 青菜      | 油菜               | 川燙     | 油菜               | 空心菜                   | 燙          | 空心菜         | 高麗菜                           | 炒    | 高麗菜、紅蘿蔔               | 油菜                  | 煮          | 油菜          |
| (,,                | 湯品      | ★玉米濃湯            | 煮      | 玉米粒、三色豆、雞蛋、洋蔥、洋芋 | 冬瓜蛤蠣湯                 | 煮          | 冬瓜.蛤蠣       | 香菇大瓜湯                         | 煮    | 香菇、大黃瓜                | <b></b>             | 煮          | 竹筍          |
|                    | 營養      | 醣類:113g、蛋质       | 白質:    | 33g、脂質:26g、      | 醣類:117g、3             | <b>蛋白質</b> | : 30.1g、脂質: | 醣類:116g、蛋质                    | 白質:  | 33g、脂質:23g、           | 醣類:130g、3           | 蛋白質        | : 33.4g、脂質: |
|                    | 分析      |                  |        | 18kcal           | 27.5g、總               | 熱量         | : 835.9kcal | 總熱                            | 量:8  | 04kcal                |                     |            | : 865.1kcal |
|                    | 主食      | 地瓜飯              | 蒸      | 地瓜、白米            | ★沙茶蝦仁炒飯               | 炒          | 白飯.蝦仁.絞肉    | 小米飯                           | 煮    | 白米                    | 白米飯                 | 蒸          | 白米          |
|                    | 主菜      | 蒲燒魚片             | 蒸      | 魚片               | 燒烤雞排                  | 烤          | 雞排          | 梅干扣肉                          | 滷    | 豬肉、筍干、梅干菜             | 糖醋咕咾肉               | 煮          | 肉丁          |
|                    | 副食      | 椰香咖哩雞            | 炒      | 雞肉、洋芋、洋蔥、椰奶      | 白菜貢丸                  | 煮          | 包心菜.貢丸      | 西芹炒干片                         | 炒    | 豆干、芹菜、木耳、紅蘿蔔、魷魚       | 香脆薯條                | 炸          | 薯條          |
| 2020/9/22<br>(星期二) | 副食      | ★三色蒸蛋            | 蒸      | 雞蛋、三色丁           | 手工肉丸子                 | 蒸          | 絞肉.蔥        | 絲瓜麵線                          | 煮    | 絲瓜、麵線、薑絲              | 滷味豆干                | 煮          | 豆干.米血       |
|                    | 青菜      | 蚵白菜              | 川燙     | 蚵白菜              | 高麗菜                   | 燙          | 高麗菜         | 青江菜                           | 炒    | 青江菜                   | 豆芽菜                 | 煮          | 豆芽菜         |
| (王州)—)             | 湯品      | 日式味噌湯            | 煮      | 豆腐、柴魚、小魚乾、味噌     | 海芽薑絲湯                 | 煮          | 海芽.薑絲       | ★玉米濃湯                         | 煮    | 玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、火腿      | ★海芽蛋花湯              | 煮          | 海帶芽.雞蛋      |
|                    | 營養      | ■<br>醣類:112g、蛋E  | 白質:    | <br>35g、脂質:29g、  | 醣類:119.2g、            | 蛋白         | 質:28g、脂質:   | · 醣類:115g、蛋                   | 白質:  | g、脂質:25g、總            | 醣類:110g、            | 蛋白質        | :33g、脂質:    |
|                    | 分析      |                  |        | 49kcal           |                       |            | : 834.5kcal |                               | 量:82 |                       |                     |            | : 810.5kcal |
|                    | 主食      | 招牌油飯             | 蒸      | 糯米、肉絲、香菇絲        | 香Q白飯                  | 蒸          | 白飯          | 義大利麵                          | 煮    | 麵條、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、絞肉、番茄  | 廣式炒飯                | 炒          | 白米.洋蔥.豬肉    |
|                    | 主菜      | 醬滷雞排             | 滷      | 雞排               | 北平烤鴨                  | 煮          | 鴨丁.九層塔      | 碳烤雞腿                          | 烤    | 雞腿、白芝麻                | 炸雞腿                 | 炸          | 雞腿          |
|                    | 副食      | 奶香炸饅頭            | 炸      | 饅頭、煉乳            | 鳳梨雞丁                  | 煮          | 鳳梨.洋蔥.雞丁    | 梅粉地瓜條                         | 拌    | 地瓜條、梅粉                | 醬燒肉包*1              | 蒸          | 肉包          |
| 2020/9/23          | 副食      | 豬肉餡餅             | 蒸      | 餡餅               | ★茶葉蛋                  | 煮          | 雞蛋          | 遊龍鍋貼                          | 蒸    | 鍋貼                    | ★茶葉蛋                | 煮          | 雞蛋          |
| (星期三)              | 青菜      | 空心菜              | 川燙     | 空心菜              | 青江菜                   | 燙          | 青江菜         | 油菜                            | 炒    | 油菜                    | 蒲瓜                  | 煮          | 蒲瓜          |
| (王州))              | 湯品      | 青蛙下蛋             | 煮      | 山粉圓、冬瓜茶          | 芋香西米露                 | 煮          | 芋頭.西谷米      | 綠豆地瓜湯                         | 煮    | 綠豆、地瓜                 | 紅豆小圓仔               | 煮          | 紅豆.小圓仔      |
|                    | 營養      | ┃<br>┃醣類:109a、蛋ほ | 白質:    | 33g、脂質:24g、      | 醣類:117g、蛋白質:30.1g、脂質: |            |             | <br>  醣類:114g、蛋白質:35g、脂質:23g、 |      |                       | 醣類:110g、蛋白質:33g、脂質: |            |             |
|                    | 分析      | _                |        | 84kcal           | _                     |            | : 835.9kcal | _                             |      | 98kcal                |                     |            | : 810.5kcal |
|                    | 主食      | 五穀飯              | 蒸      | 五穀米、白米           | 鮮蔬蒸煮麵                 | 炒          | 蒸煮麵.蔬菜      | 薏仁飯                           | 煮    | 白米、薏仁                 | 白米飯                 | 蒸          | 自米          |
|                    | 主菜      | 挪威海鮮排            | 炸      | <br>海鮮排          | 蔥燒豬排                  | 煮          | 豬排.蔥        | 黑胡椒豬排                         | 滷    | 豬排、白芝麻                | 泡菜燒肉                | 煮          | <br>豬肉.泡菜   |
|                    | 副食      | 三杯雞丁             | 炒      | 雞肉、九層塔、薑片        | ★佛跳牆                  | 煮          | 筍片.蘿蔔.鳥蛋.芋頭 | 泡菜豆腐鍋                         | 煮    | 豆腐、大白菜、肉片、紅蘿蔔、木耳、金針菇  | 炒甜不辣                | 炒          | 甜不辣         |
|                    | 副食      | 彩繪花椰             | 炒      | 花椰菜、紅蘿蔔          | 酸辣翅小腿                 | 煮          | 翅小腿         | 螞蟻上樹                          | 炒    | 冬粉、絞肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳      | 宮保雞丁                | 煮          | 雞丁.洋蔥       |
| 2020/9/24          | 青菜      | 高麗菜              | 川燙     | 高麗菜              | 豆芽菜                   | 燙          | 豆芽菜         | 小白菜                           | 炒    | 小白菜                   | 高麗菜                 | 煮          | 高麗菜         |
| (星期四)              | 湯品      | ★海芽蛋花湯           | 煮      | 海帶芽、雞蛋           | 香菇雞湯                  | 煮          | 香菇.杏鮑菇.雞丁   | 海結彩頭湯                         | 煮    | 菜頭、海帶結                | 薑絲冬瓜湯               | 煮          | 冬瓜          |
|                    |         | 水                |        | 果                | 水                     |            | 果           | 水                             |      | 果                     | 水                   |            | 果           |
|                    | 營養      | ■ 醣類・125g、3      | 蛋白質    | :33.5g、脂質:       | <b>醣類・118a、</b> 2     | E白質        | :29.4g、脂質:  | 醣類:130g、蛋白質:33g、脂質:23g、       |      |                       | 醣類・108 5g、          | 蛋白質        | :34.8g、脂質:  |
|                    | 分析      | _                |        | : 877kcal        | _                     |            | : 833.5kcal | _                             |      | 64kcal                | _                   |            | 825.2kcal   |
|                    | וווי ני | _, 9 100         | -/.III |                  |                       | ·····=     | . 500.01001 | אועיטאון                      | •    |                       |                     | <b>= •</b> |             |

|           | 主食 | ★焗烤飯                   | 烤      | 白米、起司、豬肉、高麗菜          | 五穀飯                | 蒸          | 白飯.五穀飯                     | 家常炒麵             | 炒                | 麵條、絞肉、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔        | 白米飯         | 蒸             | 白米                       |
|-----------|----|------------------------|--------|-----------------------|--------------------|------------|----------------------------|------------------|------------------|-------------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|           | 主菜 | 糖醋豬柳條                  | 炒      | 豬肉、洋蔥、甜椒              | 香雞排                | 炸          | 香雞排                        | 卡啦雞排             | 炸                | 雞排                      | 蜜汁雞排        | 烤             | 雞排                       |
|           | 副食 | 冬瓜燒鴨                   | 煮      | 鴨肉、冬瓜、薑片              | 什錦肉燥(豆8)           | 煮          | 非基改豆乾.絞肉                   | 回鍋肉炒豆干           | 炒                | 豆干、肉片、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔        | 水餃*2        | 煮             | 水餃                       |
| 2020/9/25 | 副食 | ★鮪魚聰明蛋                 | 炒      | 雞蛋、鮪魚                 | ★番茄炒蛋              | 炒          | 番茄.雞蛋                      | ★滷蛋              | 滷                | 雞蛋                      | 洋蔥豬柳        | 煮             | 豬柳.洋蔥                    |
| (星期五)     | 青菜 | 青江菜                    | 川燙     | 青江菜                   | 油菜                 | 燙          | 油菜                         | 空心菜              | 炒                | 空心菜                     | 小白菜         | 煮             | 小白菜                      |
| (主州五)     | 湯品 | 筍絲清湯                   | 煮      | 筍絲、紅蘿蔔、木耳             | 金針大骨湯              | 煮          | 金針菇.豬大骨                    | 榨菜肉絲湯            | 煮                | 榨菜、肉絲、竹筍                | ★酸辣湯        | 煮             | 竹筍.豆腐.紅蘿蔔.雞蛋.木耳          |
|           | 營養 | 醣類:104g、酒              | F 白 質  | :35.5g、脂質:            | 醣類:119 <i>2</i> g、 | 蛋白質        | 質:28g、脂質:                  | 醣類:111a、蛋白       | 3質・              |                         | 醣類:108.5g、  | 蛋白質           | 〔:34.8g、脂質:              |
|           | 分析 |                        |        | : 792kcal             | _                  |            | : 834.5kcal                |                  |                  | 38kcal                  | _           |               | 825.2kcal                |
|           |    | 3                      |        |                       |                    |            |                            |                  |                  |                         |             |               |                          |
|           | 主食 | 寶島白飯                   | 蒸滷     | 白飯<br>豬排              | 香Q白飯               | 蒸          | 白飯<br>豬大排                  | 古早味蛋飯            | 炒                | 白米、雞蛋<br>豬肉、洋蔥、白芝麻      | 白米飯         | 蒸             | 白米<br>猪里肌                |
|           | 主菜 | 古早味滷大排<br>藥膳鴨寶鍋        | 煮      | 類類<br>鴨肉、米血、高麗菜       |                    | <u>煮</u> 煮 | 新八班<br>洋芋.紅蘿蔔.雞丁           | 糖醋豬柳             | <u>炒</u><br>煮    | 新 内 、                   | 京都里肌<br>白菜滷 | <u>烤</u><br>煮 | 新生肌<br>大白菜.金針菇.木耳.紅蘿蔔    |
|           | 副食 | <b>全</b>               | 烤      | 地瓜條                   |                    | 煮          | 海丁.紅維匐.雜」<br>蒲瓜.鳥蛋         | ★冬瓜燴鳥蛋<br>洋蔥烤香腸  | <u></u>          | 洋蔥、香腸                   |             | 煮             | 洋芋.雞肉                    |
| 2020/9/26 | 副食 | 大白菜                    | 川燙     | 大白菜                   | ★海瓜馬虫<br>包心菜       | 漫          | 包心菜                        | 大陸A菜             | 炒                | 大陸A菜                    |             | 煮             | 推子.維內<br>鵝白菜             |
| (星期六)     | 湯品 | <b>-</b> 三八口来<br>三統冬瓜湯 | 煮      | 冬瓜、薑絲                 |                    | 煮          | ラルス<br>・ 一                 | 茶壺湯              |                  | 雞肉、菜頭、香菇、木耳             |             | 煮             |                          |
|           |    |                        |        |                       |                    |            |                            |                  |                  |                         |             |               |                          |
|           | 營養 |                        |        | 34g、脂質:24g、           | 9                  |            | : 30.1g、脂質:                |                  |                  | 33g、脂質:23g、             | _           |               | : 35.6g、脂質:              |
|           | 分析 | 總熱                     | 量:/4   | 48kcal                | 27.5g、總            | 量際         | : 835.9kcal                | 總熱               | 量:/              | 92kcal                  | 28g、總       | 熟量:           | 874.4kcal                |
|           | 主食 | 寶島白飯                   | 蒸      | 自米                    | 地瓜飯                | 蒸          | 白飯.地瓜                      | QQ白飯             | 煮                | 自米                      | 胚芽米飯        | 蒸             | 白米.胚芽米                   |
|           | 主菜 | 芝香雞翅                   | 烤      | 雞翅                    | 照燒豬里肌              | 煮          | 豬里肌                        | 紅燒豬腩             | 滷                | 豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔              | 菲力雞排        | 烤             | 雞排                       |
|           | 副食 | XO醬公仔麵                 | 炒      | 蒸煮麵、高麗菜;紅蘿蔔、木耳        |                    | 煮          | 豆芽菜.雞柳.韭菜                  | 日式蒸蛋             | 蒸                | 雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁              | 黃瓜魷魚        | 煮             | 黃瓜.魷魚                    |
| 2020/9/28 | 副食 | 四寶肉燥                   | 滷      | 脆瓜、豆干、豬肉              | 奶香玉米               | 煮          | 非基改玉米.紅蘿蔔                  | 鮮蔬總匯             | 拌                | 四季豆、甜不辣、洋芋              | 紅燒豬腩        | 煮             | 豬肉.白蘿蔔                   |
| (星期一)     | 青菜 | 油菜                     | 川燙     | 油菜                    | 青江菜                | 燙          | 青江菜                        | 青江菜              | 炒                | 青江菜                     | 油菜          | 煮             | 油菜                       |
|           | 湯品 | ★酸辣湯                   | 煮      | 豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋       | 刺瓜雞湯               | 煮          | 大黃瓜.雞丁                     | ★海芽蛋花湯           | 煮                | 雞蛋、海帶芽                  | 海芽豆腐湯       | 煮             | 海帶芽.豆腐                   |
|           | 營養 | 醣類:109g、蛋白             | 日質:    | 31g、脂質:26g、           | 醣類:118g、3          | 医白質        | : 29.4g、脂質:                | 醣類:113g、蛋白       | 3質:              | 33g、脂質:24g、             | 醣類:120g、3   | 蛋白質           | : 35.6g、脂質:              |
|           | 分析 | 總熱                     | 量:79   | 94kcal                | 27.1g、總            | 量熱         | : 833.5kcal                | 總熱               | 量:80             | 06kcal                  | 28g、總       | 熱量:           | 874.4kcal                |
|           | 主食 | 地瓜飯                    | 蒸      | 地瓜、自米                 | 鐵板麵                | 煮          | 麵條.洋蔥.絞肉                   | 糙米飯              | 煮                | 白米、糙米                   | 白米飯         | 蒸             | 白米                       |
|           | 主菜 | 勁辣雞腿堡                  | 炸      | 雞腿堡                   | 卡茲豬排               | 炸          | 豬排                         | 左宗棠雞             | 炒                | 雞肉、洋蔥、馬鈴薯               | 芝麻雞翅        | 滷烤            | 雞翅                       |
|           | 副食 | 黑胡椒豬柳                  | 炒      | 豬柳、洋芋、洋蔥;紅蘿蔔          | 魷魚羹                | 煮          | 魷魚.筍絲.紅蘿蔔.木耳               | 香酥魚條             | 炸                | 魚肉                      | 白菜豆腐        | 煮             | 大白菜.豆腐                   |
| 2020/9/29 | 副食 | ★古味滷蛋                  | 滷      | 雞蛋                    | 港式湯包               | 蒸          | 湯包                         | 紅油抄手             | 蒸                | 餛飩、豆芽菜、紅蘿蔔              | 冬瓜燒肉        | 煮             | 冬瓜.豬肉                    |
| (星期二)     | 青菜 | 蚵白菜                    | 川燙     | 蚵白菜                   | 小白菜                | 燙          | 小白菜                        | 油菜               | 炒                | 油菜                      | 青江菜         | 煮             | 青江菜                      |
| (±//)—/   | 湯品 | 玉米蘿蔔湯                  | 煮      | 玉米穗、白蘿蔔               | 菜頭排骨湯              | 煮          | 蘿蔔.排骨                      | 味噌湯              | 煮                | 豆腐、洋蔥                   | 高麗菜肉絲湯      | 煮             | 高麗菜.豬肉絲                  |
|           | 營養 | <br>  醣類:103g、蛋白       | ∃質:    | 37g、脂質:28g、           | · 醣類:119.2a、       | 蛋白質        | 質:28g、脂質:                  | <br>  醣類:118a、蛋白 | ∃質:              | 34g、脂質:24g、             | 醣類:108.5g、  | 蛋白質           | 〔:34.8g、脂質:              |
|           | 分析 | _                      |        | 12kcal                | 9                  |            | : 834.5kcal                |                  |                  | 22kcal                  |             |               | 825.2kcal                |
|           | 主食 |                        | 拌州     | 麵、洋蔥、絞肉;三色豆           | 香Q白飯               | 蒸          | 白飯                         | 什錦烏龍炒麵           | \{/  <b>&gt;</b> | 麵條、絞肉、豆芽、韭菜、紅蘿蔔         | 肉燥麵         | 煮             |                          |
|           | 主菜 | 豉汁肉排                   | 滷      | 雅排                    | ★宮保雞丁              | 煮          | 雞丁.辣椒.花生                   | 蒜味豬排             | 滷                | 雅排、洋蔥、青蔥<br>雅排、洋蔥、青蔥    | 炸豬排         | 炸             | 雅排                       |
|           | 副食 | 大溪黑豆干                  | 滷      | 米血、豆干                 | 麻辣香滷味(豆8)          |            | 米血.非基改豆乾                   | 家鄉滷味             | 滷                | 豆干、菜頭、紅蘿蔔、玉米、海帶結、真丸     | 奶黃包         | 蒸             | 奶黃包                      |
| 2020/0/20 | 副食 | 蜂蜜鬆餅                   | 烤      |                       | 碳烤香陽               | 烤          | 香陽                         | ★刈包              |                  | 刈包、花生粉、糖粉、酸菜            | 碳烤香腸        | 烤             | 香腸                       |
| 2020/9/30 | 青菜 | 空心菜                    | 川燙     |                       | 油菜                 | 燙          | 油菜                         | 芥藍菜              | 炒                |                         | 豆芽菜         | 煮             | 豆芽菜                      |
| (星期三)     | 湯品 | 日式紅豆湯                  | 煮      | 紅豆                    | 咖啡凍奶茶              | 煮          | 咖啡凍.奶茶粉                    | 冬瓜山粉圓            | 煮                | 冬瓜塊、山粉圓                 | 綠豆薏仁湯       | 煮             | 綠豆.薏仁                    |
|           | 營養 |                        |        | ·<br>30g、脂質:25g、      |                    |            |                            |                  |                  | ·<br>34g、脂質:25g、        |             |               | :35.6g、脂質:               |
|           |    |                        |        | 30g、ヶ夏、25g、<br>97kcal | _                  |            | : 30.1g、脂質:<br>: 835.9kcal |                  |                  | 34g、ヶ月 . 25g、<br>04kcal |             |               | . 35.6g、加貝.<br>874.4kcal |
|           | 分析 | <b>が</b> 応 赤代          | 里 . /: | 97 KCai               | 27.3g 、続           | 业が生        | . 033.3KCdl                | <b>が</b> 応 未代。   | 里.0              | U <del>1</del> nCai     | Zoy · 總     | ボ里.           | U/4.4KCaI                |

| 目前供應油品 | 福壽 | 大成大豆沙拉油.大成純炸油 | 福壽沙拉油、福壽耐炸油 | 福壽沙拉油/福壽耐炸油 |
|--------|----|---------------|-------------|-------------|
|        |    |               |             |             |

## 營養師叮嚀:

- ◎國人食物過敏症狀發生率及嚴重性較高之6項致過敏性原料,包含蝦、蟹、芒果、花生、牛奶(不包括由奶類取得之乳糖醇)、蛋及其製品,為提醒同學,爰菜單中含有過敏原食物標示★。
- ◎煉乳是"濃縮奶"的一種。煉乳是將鮮乳經真空濃縮或其他方法除去大部分的水分,濃縮至原體積25-40%左右的乳製品。
- ◎所謂"奶精"是屬於調味品,與牛乳製品及成份無關,對奶粉過敏的人,照樣可以使用,且無糖份,不會影響血糖之控制。 「奶精」的正式名稱為「植物性奶油」,所以並不是從鮮乳提煉出來的。