



使用國產豬

陳慧娟

營養師 陳慧娟
食品技師
營養字第006828
技證字第011338

羅明武
營養師 羅明武
營養字第007632

黃曉婷
衛生管理人員 黃曉婷

				1月2日(二)				1月3日(三)				1月4日(四)				1月5日(五)			
				五穀飯				白米飯				地瓜飯				燻培根肉絲蛋炒飯			
				醬燒豬扒				豆乳雞翅(炸)				生炒魷魚(海豆)				檸香醬烤雞腿排			
				雞粒豆腐煲(豆)				蠔油海茸				紅燒豬腩				港式燒賣(加)			
				番茄炒蛋				肉燥烏蛋(醃)				蜂蜜炙烤翅腿				炸醬炒高麗(海)			
				深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				深色蔬菜			
				蘿蔔湯				小丸子湯(加)				鍋燒鮮蔬湯(豆)				冬瓜湯			
熱量:		脂肪:		熱量:	705大卡	脂肪:	22g	熱量:	760大卡	脂肪:	24g	熱量:	696大卡	脂肪:	19g	熱量:	772大卡	脂肪:	22g
醣類:		蛋白質:		醣類:	95g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	26g	醣類:	108g	蛋白質:	27g
1月8日(一)				1月9日(二)				1月10日(三)				1月11日(四)				1月12日(五)			
白米飯				五穀飯				白米飯				地瓜飯				義大利麵			
烤肉醬燒豬排				吉野家燒肉				酥炸魚排(炸)(海)				春川炒雞起司燒				美式吮指G腿			
干丁肉燥(豆)(醃)				炒花椰				東山滷味				糖醋排骨丁				沙茶豆干(豆)			
醋溜海根炒肉絲				水蒸Q嫩蛋蛋				茄汁豬柳				銀芽肉絲				鮮蔬炒菇			
淺色蔬菜				深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				深色蔬菜			
玉米濃湯(芡)				鮮筍湯+豆漿				金針豆皮湯(豆)				味噌海芽湯				蔬菜蛋花湯			
熱量:	690大卡	脂肪:	19g	熱量:	644大卡	脂肪:	17g	熱量:	753大卡	脂肪:	25g	熱量:	720大卡	脂肪:	22g	熱量:	690大卡	脂肪:	19g
醣類:	101g	蛋白質:	26g	醣類:	103g	蛋白質:	23g	醣類:	105g	蛋白質:	27g	醣類:	98g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	26g
1月15日(一)				1月16日(二)				1月17日(三)				1月18日(四)				1月19日(五)			
白米飯				五穀飯				白米飯				地瓜飯				香菇油飯			
板烤雞肉				日式涮涮燒肉丼				香酥薄皮嫩腿排(炸)				照燒無骨里肌肉				招牌香嫩雞腿			
甜麵醬燒豬(豆)				蝦仁玉米(海)				茄汁肉醬				花椰炒肉絲				高麗燒肉片			
浮水肉羹(加芡)				紐澳良烤翅腿				關東煮				特濃咖哩				魚米花(海炸)			
淺色蔬菜				深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				深色蔬菜			
結頭菜湯				紫菜湯				味噌豆腐湯(豆)				菜頭豆皮湯(豆)				芹香丸片湯(加)			
熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	852大卡	脂肪:	28g	熱量:	852大卡	脂肪:	28g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g	熱量:	686大卡	脂肪:	23g
醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	115g	蛋白質:	35g	醣類:	116g	蛋白質:	35g	醣類:	100g	蛋白質:	29g	醣類:	99g	蛋白質:	26g