



105年09月份餐點

(設計者:曾麟琇營養師)

| 日期 | 星期 | 早點 | 午餐 | 午點 | 熱量卡 |
|----|----|-------------------|--|-----------|-----|
| 1 | 四 | 牛奶 | 鍋燒意麵(肉絲、蝦仁、蛤蠣、青菜、貢丸、大骨、蛋) 魯海帶結、小黃瓜、百頁豆腐 | 黑糖糕 果汁 | 730 |
| 2 | 五 | 季節水果 | 白飯 清蒸鱈魚 番茄炒蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯 | 叻仔魚粥 | 713 |
| 5 | 一 | 季節水果 | 白飯 海帶結燒肉 炒三丁 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯 | 果醬吐司 冬瓜茶 | 756 |
| 6 | 二 | 養樂多 | 炒米苔目(肉絲、紅K、洋蔥、木耳、香菇) 滷油豆腐、滷蛋 黃瓜貢丸湯 季節水果 | 浮水魚羹 米粉 | 733 |
| 7 | 三 | 慶生會 (蛋糕 餅乾 飲料) | 白飯 咖哩雞丁 四季豆炒肉絲 季節蔬菜 鮮菇蛋花湯 | 叻仔魚粥 | 750 |
| 8 | 四 | 豆漿 | 水餃 滷味拼盤 涼拌小黃瓜 酸辣湯 | 布丁 | 726 |
| 9 | 五 | 季節水果 | 地瓜飯 紅燒魚 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯 | 小壽司 果汁 | 746 |
| 12 | 一 | 季節水果 | 芝麻飯 冬瓜排骨酥 甜不辣炒韭菜花 時令蔬菜 蒜頭雞湯 | 清粥 肉鬆 | 732 |
| 13 | 二 | 優酪乳 | 義大利肉醬麵 薯條 雞塊 玉米濃湯 | 蘿蔔關東煮 | 735 |
| 14 | 三 | 季節水果 | 芝麻飯 糖醋魚柳 蔥燒豆腐 時令蔬菜 味噌豆腐湯 | 水煎包 蔬果汁 | 760 |
| 19 | 一 | 季節水果 | 白飯 三杯杏包菇雞丁 炒四絲(肉絲、豆薯絲、紅K絲、豆干絲) 時令蔬菜 苦瓜小魚湯 | 鹹粥 | 733 |
| 20 | 二 | 牛奶 | 櫻花蝦炒飯(櫻花蝦、洋蔥、蛋、玉米、青豆、紅K)炒時蔬 黃瓜貢丸湯 | 絲瓜枸杞麵線 | 732 |
| 21 | 三 | 季節水果 | 五穀飯 香菇肉燥 炒四丁(豆乾丁、玉米、紅K、毛豆) 時令蔬菜 山藥排骨湯 | 碗粿 酸菜豬血湯 | 762 |
| 22 | 四 | 豆漿 | 海鮮麵(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜、透抽、蛤蠣、蟹味棒、魚丸)蝦捲 時令蔬菜 | 紅豆薏仁湯 | 734 |
| 23 | 五 | 季節水果 | 白飯 糖醋魚柳 彩椒炒肉絲 季節蔬菜 蒜頭雞湯 | 雞蛋糕 酸梅汁 | 750 |
| 26 | 一 | 季節水果 | 地瓜飯 茄汁豬排 蒸蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯 | 蔥花麵包 決明子茶 | 736 |
| 27 | 二 | 養樂多 | 炒米苔目(肉絲、韭菜、豆芽菜、香菇、蝦仁、紅蔥) 滷菜丸、油豆腐 酸菜鴨肉湯 時令蔬菜 | 巧克力吐司 薏仁漿 | 747 |
| 28 | 三 | 季節水果 | 白飯 滷雞腿 玉米炒蛋 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯 | 雞蛋粥 魚鬆 | 765 |
| 29 | 四 | 優酪乳 | 親子丼(雞肉、香菇、小烏蛋、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、金針菇、豆腐、花椰菜) 季節蔬菜 味噌鮮魚湯 | 煎餃 麥茶 | 743 |
| 30 | 五 | 季節水果 | 高島香鬆飯 煎鮭魚 炒四色 時令蔬菜 百菇雞湯 | 黑糖饅頭 十穀米漿 | 730 |