

## 105 學年度第 2 學期循環菜單(106.04~106.07)

設計者：曾麟琇營養師

第一週	4/3、5/15、6/26 星期一	4/4、5/16、6/27 星期二	4/5、5/17、6/28 星期三	4/6、5/18、6/29 星期四	4/7、5/19、6/30 星期五
早上點心	牛奶脆片	糙米漿	五穀米漿	薏仁漿	豆漿
午餐	白飯 紅白肉燥(紅K、馬鈴薯、絞肉) 筍茸燒豆腐 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	炒飯條 (肉絲、韭菜、豆芽菜、香菇、蝦仁、紅蔥) 菜丸、油豆腐 時令蔬菜 酸菜鴨肉湯	白飯 咖哩雞丁 玉米肉末 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	義大利肉醬麵 雙色花椰菜、紅蘿蔔 雞柳條 薯條 南瓜濃湯	地瓜飯 煎魚排 香菇蒸蛋 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯
下午點心	香菇肉羹麵	麵包 麥茶	蘿蔔關東煮	肉包 酸梅湯	鹹粥
熱量標示	蛋白質：24 脂肪：27 醣類：98 熱量：731	蛋白質：23 脂肪：32 醣類：92 熱量：748	蛋白質：25 脂肪：30 醣類：100 熱量：770	蛋白質：29 脂肪：29 醣類：103 熱量：789	蛋白質：24 脂肪：28 醣類：101 熱量：752
第二週	4/10、5/22、7/3 星期一	4/11、5/23、7/4 星期二	4/12、5/24、7/5 星期三	4/13、5/25、7/6 星期四	4/14、5/26、7/7 星期五
早上點心	芝麻穀粉	燕麥五穀奶	黑豆漿	薏仁燕麥奶	紫米漿
午餐	地瓜飯 糖醋里肌 肉絲炒洋蔥 時令蔬菜 玉米大骨湯	鮭魚炒飯 (鮭魚、洋蔥、蛋、玉米、青豆、紅K) 時令蔬菜 青菜豆腐湯	白飯 三杯雞丁 鮮菇翠玉 時令蔬菜 味噌海帶芽小魚湯	金瓜肉絲炒米粉 滷肉、滷蛋 時令蔬菜 蘿蔔魚丸湯	白飯 蔥燻魚片 芹香豆干 時令蔬菜 鮮筍排骨湯
下午點心	大腸麵線	綠豆芋圓湯	鍋貼 決明子茶	水果果凍	香菇瘦肉粥
熱量標示	蛋白質：27 脂肪：28 醣類：99 熱量：756	蛋白質：22 脂肪：33 醣類：102 熱量：793	蛋白質：25 脂肪：30 醣類：105 熱量：790	蛋白質：23 脂肪：30 醣類：93 熱量：73	蛋白質：27 脂肪：28 醣類：97 熱量：748
第三週	4/17、5/29、7/10 星期一	4/18、5/30、7/11 星期二	4/19、5/31、7/12 星期三	4/20、6/1、7/13 星期四	4/21、6/2、7/14 星期五
早上點心	五穀燕麥奶	豆漿	薏仁紫米漿	糙米漿	芝麻穀奶
午餐	白飯 香滷豬排 三色蛋 時令蔬菜 香菇雞湯	什錦燴飯 (雞丁、洋蔥、杏鮑菇、鵝鶉蛋、三色豆、花椰菜) 時令蔬菜 蕃茄蛋花湯	高島香鬆飯 滷雞腿 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 叻仔魚紫菜湯	鍋燒烏龍 (文蛤、肉片、紅K、高麗菜、木耳、魚板、雞蛋) 小香腸 時令蔬菜	地瓜飯 煎魚排 彩椒炒肉絲 時令蔬菜 冬瓜蛤蠣湯
下午點心	餛飩粉絲湯	小壽司 酸梅湯	布丁	割包 冬瓜茶	稀飯 魚鬆
熱量標示	蛋白質：26 脂肪：30 醣類：97 熱量：762	蛋白質：24 脂肪：28 醣類：97 熱量：738	蛋白質：26 脂肪：29 醣類：98 熱量：757	蛋白質：23 脂肪：27 醣類：98 熱量：727	蛋白質：27 脂肪：31 醣類：100 熱量：787

※每日午餐均附新鮮水果。

※每月第一週星期三為慶生日，除當日飲品外，備有蛋糕、小西點等。

※不定時有善心人士捐贈食品，會依捐贈食品更改菜色，更改菜色前填寫「菜單變更會簽單」，並由主管簽名同意。

## 105 學年度第 2 學期循環菜單(106.04~106.07)

設計者:曾麟琇營養師

第四週	4/24、6/5、7/17 星期一	4/25、6/6、7/18 星期二	4/26、6/7、7/19 星期三	4/27、6/8、7/20 星期四	4/28、6/9、7/21 星期五
早上點心	牛奶燕麥	豆漿	糙米漿	薏仁紫米漿	芝麻燕麥奶
午餐	五穀飯 滷肉 毛豆炒洋菇 時令蔬菜 山藥排骨湯	三鮮炒關廟麵 (蝦仁、花枝、魚 丁、魚板、高麗 菜、紅 K、豆薯) 涼拌腐皮 時令蔬菜 高麗菜大骨湯	地瓜飯 炸雞翅 玉米炒蛋 (玉米、紅 K、蛋) 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯	水餃 滷菜 (豆干、油豆腐、 滷白菜、滷蛋) 涼拌小黃瓜 玉米濃湯	高島香鬆飯 紅燒魚 炒四丁 (豆乾丁、玉 米、紅 K、毛豆) 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯
下午點心	麵包 麥茶	綠豆薏仁湯	螞蟻上樹 紫菜湯	廣東瘦肉粥	碗粿 酸菜豬血湯
熱量標示	蛋白質:26 脂肪:33 醣類:100 熱量:801	蛋白質:22 脂肪:27 醣類:110 熱量:771	蛋白質:27 脂肪:35 醣類:105 熱量:843	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:112 熱量:787	蛋白質:28 脂肪:25 醣類:95 熱量:717
第五週	5/1、6/12、7/24 星期一	5/2、6/13、7/25 星期二	5/3、6/14、7/26 星期三	5/4、6/15、7/27 星期四	5/5、6/16、7/28 星期五
早上點心	薏仁燕麥奶	五穀米漿	黑豆漿	薏仁漿	牛奶脆片
午餐	白飯 香菇肉燥 三色蛋 時令蔬菜 玉米排骨湯	什錦炒飯 (肉絲、豆薯、 紅 K、香菇、蝦 仁、高麗菜) 涼拌豆腐 時令蔬菜 薑絲鮮魚湯	白飯 芝麻洋蔥雞柳 吻魚炒蛋 時令蔬菜 鮮菇蔬菜湯	芝麻肉燥麵 滷菜丸、油豆腐 季節蔬菜 紅棗枸杞雞湯	白飯 糖醋魚柳 絞肉蒸蛋 時令蔬菜 芋頭排骨湯
下午點心	絲瓜枸杞麵線	芝麻包 優酪乳	浮水魚羹	飯糰 酸梅湯	雞茸什錦粥
熱量標示	蛋白質:28 脂肪:29 醣類:99 熱量:769	蛋白質:26 脂肪:35 醣類:99 熱量:815	蛋白質:25 脂肪:34 醣類:105 熱量:826	蛋白質:23 脂肪:32 醣類:96 熱量:764	蛋白質:28 脂肪:32 醣類:106 熱量:824
第六週	5/8、6/19、7/31 星期一	5/9、6/20 星期二	5/10、6/21 星期三	5/11、6/22 星期四	5/12、6/23 星期五
早上點心	五穀燕麥奶	豆漿	芝麻穀奶	糙米漿	薏仁紫米漿
午餐	白飯 筍干燒肉 芹香腐皮 時令蔬菜 玉米大骨湯	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) 白菜獅子頭 蕃茄蛋花湯	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	海鮮麵 (蝦仁、花枝、魚 丁、魚板、高麗 菜、紅 K、豆薯) 蝦捲 季節蔬菜 味噌豆腐吻魚湯	芝麻飯 清蒸魚 洋蔥炒肉絲 (洋蔥、紅蘿蔔 絲、肉絲) 時令蔬菜 冬瓜大骨湯
下午點心	雞蛋糕 冬瓜茶	水煎包 決明子茶	紅豆紫米粥	雞蛋粥 香菇肉燥	蒸餃 青菜湯
熱量標示	蛋白質:24 脂肪:27 醣類:100 熱量:739	蛋白質:22 脂肪:28 醣類:103 熱量:752	蛋白質:28 脂肪:29 醣類:104 熱量:789	蛋白質:22 脂肪:30 醣類:104 熱量:774	蛋白質:29 脂肪:25 醣類:106 熱量:765

※每日午餐均附新鮮水果。

※每月第一週星期三為慶生日，除當日飲品外，備有蛋糕、小西點等。

※不定時有善心人士捐贈食品，會依捐贈食品更改菜色，更改菜色前填寫「菜單變更會簽單」，並由主管簽名同意。