



106 學年度下學期循環菜單

設計者:曾麟琇營養師

第一週	3/12、4/23、6/4、7/16 星期一	3/13、4/24、6/5、7/17 星期二	3/14、4/25、6/6、7/18 星期三	2/1、3/15、4/26、6/7、7/19 星期四	2/2、3/16、4/27、6/8、7/20 星期五
早上點心	薏仁紫米漿	芝麻燕麥奶	糙米漿	豆漿	牛奶燕麥
午餐	海苔飯 紅燒肉 芹香豆干 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	日式烏龍麵 (文蛤、肉片、紅K、高麗菜、木耳、魚板、雞蛋) 涼拌豆干、海帶絲 時令蔬菜	地瓜飯 炸雞翅 玉米肉末 時令蔬菜 筍子大骨湯	炒飯條 (肉絲、韭菜、豆芽菜、香菇、蝦仁、紅蔥) 滷蛋、油豆腐 時令蔬菜 酸菜鴨肉湯	白飯 煎魚排 香菇蒸蛋 時令蔬菜 枸杞雞湯
下午點心	黑糖糕 酸梅湯	花捲 冬瓜茶	肉包 決明子茶	水餃 紫菜湯	小米粥 魚鬆
熱量標示	蛋白質：24 脂肪：31 醣類：102 熱量：783	蛋白質：28 脂肪：28 醣類：100 熱量：764	蛋白質：27 脂肪：31 醣類：103 熱量：755	蛋白質：25 脂肪：31 醣類：95 熱量：759	蛋白質：26 脂肪：31 醣類：100 熱量：783
第二週	2/5、3/19、4/30、6/11、7/23 星期一	2/6、3/20、5/1、6/12、7/24 星期二	2/7、3/21、5/2、6/13、7/25 星期三	2/8、3/22、5/3、6/14、7/26 星期四	2/9、3/23、5/4、6/15、7/27 星期五
早上點心	五穀米漿	黑豆漿	薏仁燕麥奶	牛奶	薏仁漿
午餐	地瓜飯 咖哩豬排 吻魚煎蛋 時令蔬菜 味噌海芽豆腐湯	什錦炒麵(肉絲、洋蔥、高麗菜、玉米、魚板、紅K) 蝦捲 時令蔬菜 香菇肉羹湯	白飯 蠔油棒棒腿 四季豆炒肉絲 時令蔬菜 蘿蔔蛤蠣湯	油飯 時令蔬菜 蝦卷 涼拌小黃瓜 四神湯	白飯 清蒸鮮魚 白菜紅燒獅子頭 時令蔬菜 韭菜豬血湯
下午點心	紅豆湯	螞蟻上樹 麥茶	豆花	絲瓜麵線	鹹粥
熱量標示	蛋白質：30 脂肪：29 醣類：102 熱量：789	蛋白質：25 脂肪：30 醣類：100 熱量：770	蛋白質：29 脂肪：32 醣類：103 熱量：816	蛋白質：26 脂肪：30 醣類：99 熱量：770	蛋白質：26 脂肪：30 醣類：104 熱量：790
第三週	2/12、3/26、5/7、6/18、7/30 星期一	2/13、3/27、5/8、6/19、7/31 星期二	2/14、3/28、5/9、6/20、1/31 星期三	2/15、3/29、5/10、6/21 星期四	2/16、3/30、5/11、6/22 星期五
早上點心	芝麻穀奶	豆漿	五穀燕麥奶	糙米漿	薏仁紫米漿
午餐	五穀飯 控肉 豆薯炒蛋 時令蔬菜 人參雞湯	親子丼(雞肉、香菇、小鳥蛋、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、金針菇、豆腐、花椰菜) 季節蔬菜 海芽蛋花湯	白飯 五彩鮮蔬雞丁 糖醋豆皮 時令蔬菜 山藥大骨湯	餛飩湯麵 滷菜 (滷海帶、油豆腐、滷蛋) 涼拌小黃瓜	地瓜飯 蔥燒魚 四季豆炒肉絲 時令蔬菜 玉米大骨湯
下午點心	布丁	菜包 酸梅湯	白菜粉絲湯	壽司 決明子茶	桂圓糯米粥
熱量標示	蛋白質：26 脂肪：32 醣類：100 熱量：792	蛋白質：25 脂肪：30 醣類：96 熱量：754	蛋白質：26 脂肪：31 醣類：103 熱量：795	蛋白質：25 脂肪：29 醣類：100 熱量：761	蛋白質：28 脂肪：30 醣類：103 熱量：794

※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，更改菜色時會在採購單上標明，並由主管簽名同意。



106 學年度下學期循環菜單

設計者:曾麟琇營養師

第四週	2/19、4/2、5/14、6/25 星期一	2/20、4/3、5/15、6/26 星期二	2/21、4/4、5/16、6/27 星期三	2/22、4/5、5/17、6/28 星期四	2/23、4/6、5/18、6/29 星期五
早上點心	糙米漿	芝麻穀奶	薏仁紫米漿	五穀燕麥奶	豆漿
午餐	五穀飯 瓜仔肉 茶碗蒸 時令蔬菜 海帶排骨湯	什錦燴飯(雞 肉、香菇、小鳥 蛋、洋蔥、紅蘿 蔔、木耳、金針 菇、豆腐、花椰 菜) 季節蔬菜 薑絲鮮魚湯	海苔飯 滷雞腿 彩椒肉絲 時令蔬菜 葷菇湯	白醬培根野菇義 大利麵 微笑薯餅 雞柳條 南瓜濃湯 雙色花椰菜	地瓜飯 醬爆魚丁 紅燒馬鈴薯肉末 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯
下午點心	碗粿 蛋花湯	紅豆芋圓湯	水果果凍	芝麻包 麥茶	皮蛋瘦肉粥
熱量標示	蛋白質:28 脂肪:32 醣類:103 熱量:812	蛋白質:24 脂肪:28 醣類:110 熱量:788	蛋白質:27 脂肪:32 醣類:101 熱量:800	蛋白質:26 脂肪:28 醣類:110 熱量:796	蛋白質:28 脂肪:29 醣類:97 熱量:761
第五週	2/26、4/9、5/21、7/2 星期一	2/27、4/10、5/22、7/3 星期二	2/28、4/11、5/23、7/4 星期三	3/1、4/12、5/24、7/5 星期四	3/2、4/13、5/25、7/6 星期五
早上點心	牛奶	五穀米漿	薏仁燕麥奶	黑豆漿	薏仁漿
午餐	白飯 煎豬排 玉米炒蛋 時令蔬菜 榨菜肉絲湯	海鮮炒飯 (蝦仁、花枝、魚 丁、蛋、洋蔥、 玉米、青豆、紅 K) 滷丸子、油豆腐 時令蔬菜 蒜頭雞湯	白飯 咖哩雞丁 五彩蝦仁 時令蔬菜 海帶大骨湯	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 玉米大骨湯	白飯 三杯杏包菇透抽 蔥煎豆腐 時令蔬菜 鳳梨苦瓜雞湯
下午點心	當歸鴨肉麵線	關東煮	蘿蔔糕 青菜湯	飯糰 決明子茶	吻魚鹹粥
熱量標示	蛋白質:27 脂肪:32 醣類:102 熱量:804	蛋白質:28 脂肪:32 醣類:103 熱量:812	蛋白質:27 脂肪:28 醣類:102 熱量:768	蛋白質:26 脂肪:29 醣類:106 熱量:786	蛋白質:28 脂肪:30 醣類:105 熱量:812
第六週	3/5、4/16、5/28、7/9 星期一	3/6、4/17、5/29、7/10 星期二	3/7、4/18、5/30、7/11 星期三	3/8、4/19、5/31、7/12 星期四	3/9、4/20、6/1、7/13 星期五
早上點心	芝麻穀奶	豆漿	糙米漿	薏仁紫米漿	牛奶燕麥
午餐	小米白飯 咕咾肉 蕃茄炒蛋 時令蔬菜 玉米大骨湯	水餃、蔥油餅 滷菜 (滷海帶、豆干、 滷蛋) 時令蔬菜 馬鈴薯濃湯	白飯 三杯雞 鳳梨木耳肉末 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	金瓜肉絲米粉 珍珠丸子 時令蔬菜 香菇雞湯	地瓜飯 香酥魚排 紅K炒蛋 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯
下午點心	蔬菜煎餅 紫菜湯	浮水魚羹麵	花捲 冬瓜茶	黑糖饅頭 酸梅湯	紅豆薏仁紫米粥
熱量標示	蛋白質:28 脂肪:31 醣類:103 熱量:803	蛋白質:27 脂肪:31 醣類:100 熱量:787	蛋白質:29 脂肪:30 醣類:102 熱量:794	蛋白質:25 脂肪:31 醣類:104 熱量:795	蛋白質:31 脂肪:29 醣類:104 熱量:801

※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，更改菜色時會在採購單上標明，並由主管簽名同意。