


|       |                             |                               |                             |                               |             |      |                             |                               |                             |                               |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------|------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 菜色    | 4/2(一)                      | 內容                            | 4/3(二)                      | 內容                            | 4/4(三)      | 內容   | 4/5(四)                      | 內容                            | 4/6(五)                      | 內容                            |
|       | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 兒<br>童<br>節 | 放假一天 | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 家傳炒飯                        | 五穀米 三色豆 米 5g 15g 85g          |
|       | 豆輪滷鵝蛋                       | 豆腐 鵝蛋 蔬菜 5g 12g 30g           | 韓式<br>泡菜肉片                  | 泡菜 蔬菜 肉片 15g 20g 40g          |             |      | 紅燒肉                         | 蔬菜 肉丁 紅蘿蔔 50g 20g 3g          | 蜜汁雞翅                        | 雞翅 40g                        |
|       | 麻婆豆腐                        | 豆腐 豆瓣醬 香菜 50g 1g 1g           | 茶碗蒸                         | 蛋 油蔥酥 40g 1g                  |             |      | 鱈魚排                         | 魚肉 30g                        | 咖哩魚丸                        | 魚丸 洋芋 青豆 10g 40g 15g          |
| 雪花銀絲卷 | 銀絲卷 30g                     | 麥克雞塊                          | 雞肉餡 20g                     |                               |             | 芹香豆包 | 豆包 芹菜 30g 15g 1g            | 肉鬆麵包                          | 肉鬆麵包 40g                    |                               |
| 季節青菜  | 青菜 80g                      | 青菜+紅豆抹茶                       | 青菜 80g 蛋糕 20g               |                               |             | 季節青菜 | 青菜 80g                      | 季節青菜                          | 青菜 80g                      |                               |
| 玉米濃湯  | 玉米粒 蛋 20g 5g                | 紫菜蛋花湯                         | 紫菜 蛋 蔥 2g 10g 1g            |                               |             | 豬血湯  | 酸菜 豬血 油蔥酥 20g 30g 1g        | 肉羹湯                           | 肉羹 蔬菜 柴魚片 15g 30g 1g        |                               |
| 建議量   | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 |             |      | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 |
| 熱量    | 693.3                       | 卡                             | 697.9                       | 卡                             |             |      | 700.3                       | 卡                             | 718.9                       | 卡                             |
| 脂肪    | 20.1                        | 克                             | 22.3                        | 克                             |             |      | 20.3                        | 克                             | 21.3                        | 克                             |
| 蛋白質   | 23.6                        | 克                             | 24.2                        | 克                             |             |      | 24                          | 克                             | 25                          | 克                             |

|      |                             |                               |                             |                               |                             |                               |                             |                               |                             |                               |
|------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 菜色   | 4/9(一)                      | 內容                            | 4/10(二)                     | 內容                            | 4/11(三)                     | 內容                            | 4/12(四)                     | 內容                            | 4/13(五)                     | 內容                            |
|      | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 台式炒麵                        | 油麵 絞肉 豆芽菜 125g 10g 30g        |
|      | 蘿蔔燒百頁                       | 蘿蔔 百頁 紅蘿蔔 40g 20g 5g          | 咕嚕肉丁                        | 咕嚕肉 20g                       | 無骨雞排                        | 雞排肉 40g                       | 京醬肉絲                        | 肉絲 豆腐 蔥 50g 1g 1g             | 日式肉排                        | 豬肉排 40g                       |
|      | 蔥花蛋                         | 蔥 蛋 2g 30g                    | 三色玉米                        | 玉米粒 青豆 紅蘿蔔 30g 20g 5g         | 蒸肉九子                        | 蔬菜 玉米 黑輪 20g 20g 10g          | 麻婆豆腐                        | 豆腐 絞肉 豆瓣 50g 5g 1g            | 關東煮                         | 蔬菜 玉米 黑輪 20g 20g 10g          |
| △薯餅  | 洋芋 30g                      | 黃瓜甜不辣                         | 甜不辣 黃瓜 沙茶醬 40g 10g 1g       | 宮堡高麗菜                         | 高麗菜 紅蘿蔔 65g 5g              | 烤粉絲                           | 豬肉 麵 15g                    | 奶皇包                           | 奶皇包 30g                     |                               |
| 季節青菜 | 青菜 80g                      | 青菜+大泡芙                        | 青菜 80g 泡芙 20g               | 季節青菜                          | 青菜 80g                      | 小餡餅                           | 青菜 80g                      | 季節青菜                          | 青菜 80g                      |                               |
| 麵線糊湯 | 紅麵線 蛋 紅蘿蔔 20g 5g 3g         | 豬血湯                           | 酸菜 豬血 油蔥酥 20g 30g 1g        | 雪花珍菇湯                         | 金針菇 蛋 紅蘿蔔 30g 5g 5g         | 菜頭湯                           | 菜頭 九子 柴魚片 30g 15g 1g        | 蛋花湯                           | 蛋 蔥 20g 1g                  |                               |
| 建議量  | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 |
| 熱量   | 722.3                       | 卡                             | 693.4                       | 卡                             | 711                         | 卡                             | 708.2                       | 卡                             | 704.3                       | 卡                             |
| 脂肪   | 23.1                        | 克                             | 20.6                        | 克                             | 22.6                        | 克                             | 20.6                        | 克                             | 23.5                        | 克                             |
| 蛋白質  | 24.6                        | 克                             | 23.3                        | 克                             | 24.6                        | 克                             | 23.6                        | 克                             | 22.6                        | 克                             |

|       |                             |                               |                             |                               |                             |                               |                             |                               |                             |                               |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 菜色    | 4/16(一)                     | 內容                            | 4/17(二)                     | 內容                            | 4/18(三)                     | 內容                            | 4/19(四)                     | 內容                            | 4/20(五)                     | 內容                            |
|       | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 台式炒飯                        | 五穀米 三色豆 米 5g 15g 85g          |
|       | 咖哩四色                        | 洋芋 青豆 紅蘿蔔 50g 15g 5g          | 炸雞腿                         | 雞腿肉 30g                       | 辣子雞丁                        | 雞丁 筍片 豆腐 60g 10g 1g           | 醬汁肉片                        | 醬汁 絞肉 40g                     | 香嫩雞排                        | 雞排 50g                        |
|       | QQ滷蛋                        | 滷蛋 醬汁 1粒 1g                   | 肉燥油豆腐                       | 絞肉 油豆腐 15g 30g                | 桂竹筍肉絲                       | 竹筍 肉絲 50g 15g                 | 麥克雞塊                        | 雞肉 麵 40g                      | 日式壽喜燒                       | 豬肉 豆芽 洋蔥 10g 30g 10g          |
| 港式茶頭粥 | 蘿蔔 醬汁 蔥蒜 20g 1g 2g          | 柴魚草魚燒                         | 柴魚肉 柴魚片 15g 1g              | 什錦香菇                          | 香菇 木耳 紅蘿蔔 50g 3g 3g         | 白菜肉羹                          | 白菜 肉羹 50g 10g               | 熟狗麵包                          | 熟狗麵包 40g                    |                               |
| 季節青菜  | 青菜 80g                      | 青菜+三峽牛肉                       | 青菜 80g 小牛肉 20g              | 季節青菜                          | 青菜 80g                      | 季節青菜                          | 青菜 80g                      | 季節青菜                          | 青菜 80g                      |                               |
| 玉米濃湯  | 玉米粒 蛋 20g 5g                | 紫菜蛋花湯                         | 紫菜 蛋 蔥 2g 10g 1g            | 豬血湯                           | 豬血 酸菜 柴魚片 30g 15g 1g        | 味噌湯                           | 味噌 海芽 柴魚片 1g 20g 1g         | 小丸子湯                          | 小丸子 香菜 蔬菜 20g 1g 20g        |                               |
| 建議量   | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 |
| 熱量    | 700.6                       | 卡                             | 718.3                       | 卡                             | 703.8                       | 卡                             | 704                         | 卡                             | 725.2                       | 卡                             |
| 脂肪    | 21.4                        | 克                             | 21.9                        | 克                             | 23.4                        | 克                             | 21.6                        | 克                             | 22.8                        | 克                             |
| 蛋白質   | 25.3                        | 克                             | 23.6                        | 克                             | 22.6                        | 克                             | 21.7                        | 克                             | 22.6                        | 克                             |

|       |                             |                               |                             |                               |                             |                               |                             |                               |                             |                               |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 菜色    | 4/23(一)                     | 內容                            | 4/24(二)                     | 內容                            | 4/25(三)                     | 內容                            | 4/26(四)                     | 內容                            | 4/27(五)                     | 內容                            |
|       | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 香Q米飯                        | 米 85g                         | 義大利麵                        | 油麵 三色豆 茄汁 140g 15g            |
|       | 蔬菜什錦排                       | 百頁豆腐 九層塔 50g 1g               | 咖哩肉丁                        | 洋芋 肉丁 咖哩 50g 10g 1g           | 鹹豬肉                         | 鹹豬肉 40g                       | 鹽酥雞                         | 雞胸肉 50g                       | 香雞排                         | 雞排肉 40g                       |
|       | 酸菜素烤鴨                       | 酸菜 素烤鴨 20g 35g                | 蜜汁翅小腿                       | 翅小腿 30g                       | 絞肉貢丸                        | 絞肉 貢丸漿 15g 15g                | 蒸肉九子                        | 絞肉 碎瓜 30g 30g                 | 滷味                          | 蔬菜 玉米 黑輪 20g 20g 10g          |
| 義式通心麵 | 通心麵 玉米粒 青豆 20g 5g 5g        | 海帶百頁                          | 海帶 百頁 紅蘿蔔 30g 30g 5g        | 小瓜炒鮮菇                         | 小瓜 香菇 50g 30g               | 玉米蛋                           | 玉米 蛋 30g 30g                | 現烤披薩                          | 披薩 40g                      |                               |
| 季節青菜  | 青菜 80g                      | 青菜+雙色蛋糕                       | 青菜 80g 蛋糕 20g               | 季節青菜                          | 青菜 80g                      | 季節青菜                          | 青菜 80g                      | 季節青菜                          | 青菜 80g                      |                               |
| 味噌湯   | 味噌 海芽 柴魚片 1g 20g 1g         | 菜頭湯                           | 蘿蔔 小丸子 香菜 20g 15g 1g        | 榨菜肉絲湯                         | 榨菜 肉絲 薑絲 20g 1g 1g          | 紫菜蛋花湯                         | 紫菜 蛋 蔥 2g 10g 1g            | 玉米濃湯                          | 玉米粒 蛋 20g 5g                |                               |
| 建議量   | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 |
| 熱量    | 727.8                       | 卡                             | 699.6                       | 卡                             | 715.4                       | 卡                             | 754.9                       | 卡                             | 717.2                       | 卡                             |
| 脂肪    | 23.4                        | 克                             | 22                          | 克                             | 21.8                        | 克                             | 26.1                        | 克                             | 22.8                        | 克                             |
| 蛋白質   | 22.6                        | 克                             | 25.3                        | 克                             | 23.6                        | 克                             | 23.3                        | 克                             | 24.5                        | 克                             |

|       |                             |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 菜色    | 4/30(一)                     | 內容                            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | 香Q米飯                        | 米 85g                         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | 珍菇麵筋                        | 雞筋泡 香菇 20g 5g                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       | 菜脯蛋                         | 菜脯 蛋 芹菜 11g 40g 2g            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 地瓜薯條  | 地瓜 30g                      |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 季節青菜  | 青菜 80g                      |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 紫菜蛋花湯 | 紫菜 蛋 蔥 2g 10g 1g            |                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 建議量   | 主餐 4 份<br>副餐 0 份<br>蛋白質 2 份 | 蔬果汁 3 份<br>水果 0 份<br>油脂 2.5 份 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 熱量    | 699.2                       | 卡                             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 脂肪    | 22.4                        | 克                             |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 蛋白質   | 23.6                        | 克                             |  |  |  |  |  |  |  |  |



歡迎踴躍訂購!!

電話：04-8831965 #218.202  
地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號  
飯菜不足或有任何問題請洽服務人員