

日期	# / 3 (一)	內容	# / 4 (二)	內容	# / 5 (三)	內容	# / 6 (四)	內容	# / 7 (五)	內容
菜色	香Q米飯(蒸)	米	海苔肉鬆飯(蒸)	海苔肉鬆米	香Q米飯(蒸)	米	香Q米飯(蒸)	米	台式(炒)麵	油麵豆芽菜
	蕃茄(炒)蛋	蕃茄蛋	咖哩肉丁(滷)	洋芋咖哩肉丁	磨菇雞排(烤)	雞排	富貴海鮮卷(烤)	海鮮卷	香酥肉排(炸)	肉排
菜色	八寶辣醬(拌)	豆干毛豆	螞蟻上樹(拌)	豆芽冬粉	(蒸)蒸肉丸子	絞肉	黑胡椒豬柳(拌)	洋蔥肉絲	沙茶(滷)味	蔬菜黑輪
	(烤)餡餅	小餡餅	品客雞堡(烤)	雞堡	泡菜鍋(拌)	泡菜蔬菜	(烤)雞塊*2	雞肉餡	火(烤)章魚燒	章魚燒
菜色	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	青菜(拌)+夏威夷披薩	青菜披薩
	麵線糊(煮)	紅麵線筒絲	玉米蛋花湯(煮)	玉米粒蛋	紫菜蛋花湯(煮)	紫菜蛋	小丸子湯(煮)	小丸子	味噌湯(煮)	味噌海芽
建議量	主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份	
熱量分析	熱量 720.3 卡 脂肪 21.5 克 蛋白質 25.3 克 醣類 106.4 克		熱量 736.1 卡 脂肪 22.9 克 蛋白質 27.3 克 醣類 105.2 克		熱量 711.6 卡 脂肪 22 克 蛋白質 27.6 克 醣類 100.8 克		熱量 710.8 卡 脂肪 21.2 克 蛋白質 26.5 克 醣類 103.5 克		熱量 729.8 卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 25.7 克 醣類 105.9 克	

日期	# / # (一)	內容	# / # (二)	內容	# / # (三)	內容	# / # (四)	內容	# / # (五)	內容
菜色	香Q米飯(蒸)	米	香Q米飯(蒸)	米	海苔肉鬆飯(蒸)	海苔肉鬆米	香Q米飯(蒸)	米	油蔥拌飯	油蔥酥米
	蔬菜百頁片(拌)	蔬菜百頁	京醬肉絲(拌)	肉絲	無骨雞排(烤)	雞排	黃金魚塊(烤)	魚肉餡	(炸)雞翅	雞翅
菜色	茶碗(蒸)	蛋	(卡啦)小棒腿	翅小腿	大溪黑豆干(拌)	黑豆干	清(蒸)肉餅	絞肉	絞肉貢丸	絞肉貢丸
	黑米糕卷(烤)	黑米糕	(炒)四色	玉米三色豆	太祖肉羹(拌)	肉羹蔬菜	蛋酥白菜(拌)	白菜蛋酥	(蒸)桂冠馬來糕	馬來糕
菜色	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	青菜(拌)+小餐包	青菜小餐包
	竹筍湯(煮)	竹筍	酸辣湯(煮)	豬血豆腐	玉米蛋花湯(煮)	玉米粒蛋	紫菜蛋花湯(煮)	紫菜蛋	榨菜肉絲湯(煮)	榨菜肉絲
建議量	主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份	
熱量分析	熱量 705.5 卡 脂肪 22.3 克 蛋白質 24.5 克 醣類 101.7 克		熱量 733.4 卡 脂肪 23 克 蛋白質 26.2 克 醣類 105.4 克		熱量 747.6 卡 脂肪 22.8 克 蛋白質 26.2 克 醣類 109.4 克		熱量 720.4 卡 脂肪 24 克 蛋白質 25.6 克 醣類 100.5 克		熱量 750.3 卡 脂肪 23.9 克 蛋白質 25.7 克 醣類 108.1 克	

日期	# / # (一)	內容	# / # (二)	內容	# / # (三)	內容	# / # (四)	內容	# / # (五)	內容
菜色	香Q米飯(蒸)	米	海苔肉鬆飯(蒸)	海苔肉鬆米	香Q米飯(蒸)	米	香Q米飯(蒸)	米	家傳(炒)麵	油麵豆芽菜
	麻婆豆腐(拌)	豆腐豆辦	咖哩肉丁(拌)	洋芋肉丁	醬汁肉片(拌)	肉片	卜蜂香雞排(烤)	雞排	日式豬排(拌)	豬排
菜色	三色炒蛋(拌)	三色豆蛋	魷魚圈(炸)	魷魚餡	日式(蒸)蛋	蛋	肉燥鴿蛋(拌)	絞肉鴿蛋	麥克雞塊(烤)	雞肉餡
	三角薯餅(烤)	薯餅	紅油抄手(拌)	抄手	珍菇肉絲(拌)	金針菇肉絲	金雞塊(蒸)	金雞塊	花式壽司(拌)	壽司
菜色	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	青菜(拌)+巧克力蛋糕	青菜蛋糕
	紫菜蛋花湯(煮)	紫菜蛋	菜頭湯(煮)	菜頭	味噌湯(煮)	味噌海芽	酸辣湯(煮)	豬血豆腐	玉米蛋花湯(煮)	玉米粒蛋
建議量	主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份	
熱量分析	熱量 726.8 卡 脂肪 24 克 蛋白質 25.3 克 醣類 102.4 克		熱量 726.3 卡 脂肪 21.9 克 蛋白質 25.3 克 醣類 107 克		熱量 724.7 卡 脂肪 22.3 克 蛋白質 26.8 克 醣類 104.2 克		熱量 723 卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 28 克 醣類 101.9 克		熱量 740.5 卡 脂肪 23.7 克 蛋白質 25.7 克 醣類 106.1 克	

日期	# / # (一)	內容	# / # (二)	內容	# / # (三)	內容	# / # (四)	內容	# / # (五)	內容
菜色	香Q米飯(蒸)	米	香Q米飯(蒸)	米	海苔肉鬆飯(蒸)	海苔肉鬆米	香Q米飯(蒸)	米	高麗菜飯(拌)	高麗菜米
	鐵板豆腐(拌)	豆腐	(炸)雞腿	雞腿	黑胡椒燻肉(拌)	豬肉胡椒	無骨雞排(烤)	雞排	雞腿堡(烤)	雞腿堡
菜色	五香鴿蛋(拌)	鴿蛋	紅燒豬腩(拌)	豬肉蔬菜	北海魚條(炸)	魚肉餡	絞肉油豆腐(拌)	絞肉油腐	筍片魷魚羹(拌)	筍片魷魚羹
	玉米可樂餅(烤)	玉米粒	淋汁燒賣(蒸)	燒賣	白菜滷(拌)	白菜紅蘿蔔	芹香甜不辣(拌)	芹菜甜不辣	熱狗棒(烤)	熱狗棒
菜色	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	季節青菜(拌)	青菜	青菜(拌)+奶油泡芙	青菜泡芙
	麵線糊(煮)	紅麵線筒絲	豬血湯(煮)	豬血酸菜	雪花針菇湯(煮)	金針菇蛋	紫菜蛋花湯(煮)	紫菜蛋	味噌湯(煮)	味噌海芽
建議量	主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份		主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份	
熱量分析	熱量 733.1 卡 脂肪 23.1 克 蛋白質 25.9 克 醣類 105.4 克		熱量 733 卡 脂肪 23.4 克 蛋白質 26.5 克 醣類 104.1 克		熱量 723.6 卡 脂肪 22 克 蛋白質 25.2 克 醣類 106.2 克		熱量 723.8 卡 脂肪 23 克 蛋白質 27.2 克 醣類 102 克		熱量 731.3 卡 脂肪 22.9 克 蛋白質 25.3 克 醣類 106 克	

日期	12 / 22 (六)上課	補12/31(一)
菜色	香Q米飯(蒸)	米
	三杯雞(滷)	雞丁
菜色	魚條(烤)	魚肉餡
	沙茶玉米(拌)	玉米立三色豆
菜色	季節青菜(拌)	青菜
	小丸子湯(煮)	小丸子
建議量	主食 4份 蔬菜類 3份 奶類 0份 蛋豆魚肉類 2份 水果 0份 油脂 2.5份	
熱量分析	熱量 737.7 卡 脂肪 24.1 克 蛋白質 25.4 克 醣類 104.8 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

