



頂川御

小國社舊

| 日期 | 1/3(一) | 食材 | 1/4(二) | 食材 | 1/5(三) | 食材 | 1/6(四) | 食材 | 1/7(五) | 食材 |
|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 菜色 | 養生地瓜飯 雙菜炒素油雞 日式西點 醬滷人蔘百頁豆腐 老農蔬菜 海芽豆菜筍絲湯 | 白米、地瓜 芹菜、榨菜、素油雞、蛋、麵粉 紅蘿蔔、白頁豆腐 青菜、蒜仁 海芽、豆菜、筍絲 | 香Q白米飯 醋溜魚排 紅燒冬瓜鴨 章魚小丸子 季節蔬菜 關東煮湯 | 白米 魚排 冬瓜、鴨肉丁 章魚麵糊 青菜、蒜仁 蘿蔔、黑輪 | 香Q白米飯 鹹酥雞米花(炸) 菜脯麻糬燒 貢丸滷肉燥 田園蔬菜 酸辣湯 | 白米 雞米花 菜脯、麻糬 貢丸、絞肉 青菜、蒜仁 豆腐、豬血、胡蘿蔔、蛋 | 香Q白米飯 巧味肉排 鮮黃玉米蛋 滿漢香腸 美味蔬菜 香菇肉羹湯 | 白米 肉排 玉米粒、蛋 香腸 青菜、蒜仁 香菇、肉羹 | 什錦肉絲麵 香香雞翅 紅燒獅子頭 手捲壽司 鮮炒時蔬 柴魚味噌豆腐湯 | 麵、時蔬、肉絲、雞翅 獅子頭 飯、蛋、時蔬 青菜、蒜仁 味噌、豆腐 |
| | 營養分析 | 醣類：92g；蛋白質：23g 脂質：21g；熱量：648Kcal | 醣類：90g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：670Kcal | 醣類：82g；蛋白質：25g 脂質：26g；熱量：652Kcal | 醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：26g；熱量：697Kcal | 醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：677Kcal | | | | |
| 日期 | 1/10(一) | 食材 | 1/11(二) | 食材 | 1/12(三) | 食材 | 1/13(四) | 食材 | 1/14(五) | 食材 |
| 菜色 | 健康五穀飯 香酥魚排(炸) 美味點心 香菇麵筋 老農蔬菜 冬瓜天婦羅湯 | 五穀米 魚排 蛋、麵粉 香菇、麵筋 青菜、蒜仁 冬瓜、天婦羅 | 香Q白米飯 和風雞腿 麻婆豆腐 蔥花菜脯蛋 季節蔬菜 菜頭貢丸湯 | 白米 雞腿 豆腐、絞肉 蔥、菜脯、蛋 青菜、蒜仁 菜頭、貢丸 | 香Q白米飯 奮起湖排骨 玉米三色雞丁 Y呆滷味 田園蔬菜 麵線糊 | 白米 排骨 玉米、雞丁 蘿蔔、豆腐、黑輪 青菜、蒜仁 紅麵線、紅蘿蔔、木耳、肉羹 | 香Q白米飯 美味雞排 三彩蒸蛋 紅燒豬腩 鮮炒時蔬 榨菜肉絲湯 | 白米 雞肉 紅蘿蔔、玉米粒、蛋 紅蘿蔔、豬肉、白蘿蔔 青菜、蒜仁 榨菜、肉絲 | 川島什錦炒飯 日式壽喜燒 茄汁起司熱狗 麥克雞塊 季節蔬菜 什錦湯 | 玉米、蘿蔔、飯、青豆仁 肉片、時蔬、熱狗 雞塊 青菜、蒜仁 筍絲、紅蘿蔔、豆腐 |
| | 營養分析 | 醣類：82g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：628Kcal | 醣類：80g；蛋白質：25g 脂質：23g；熱量：625Kcal | 醣類：93g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：686Kcal | 醣類：76g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：627Kcal | 醣類：98g；蛋白質：20g 脂質：24g；熱量：688Kcal | | | | |
| 日期 | 1/17(一) | 食材 | 1/18(二) | 食材 | 1/19(三) | 食材 | 1/20(四) | 食材 | | |
| 菜色 | 養生地瓜飯 糖醋土魷魚條 豆瓣海帶根 風味蛋塔 山間野菜 菜頭素丸子湯 | 白米、地瓜 土魷魚 海帶根 蛋、麵粉 青菜、薑絲 白蘿蔔、素丸子 | 香Q白米飯 芝麻雞腿 肉燥滷烏蛋 白菜滷 熱炒蔬菜 玉米濃湯 | 白米 雞腿、芝麻、肉燥、烏蛋 白菜、紅蘿蔔、青菜、蒜仁 玉米、火腿、蛋 | 香Q白米飯 紅燒排骨 麥克雞塊 總燴肉羹 當季蔬菜 冬粉湯 | 白米 排骨肉 麥克雞塊 筍片、紅蘿蔔、肉羹 青菜、薑絲 冬粉、金針、筍、筍絲 | 香Q白米飯 南洋咖哩雞 日式燒肉 海鮮花枝排(炸) 可口蔬菜 味噌海帶湯 | 白米 紅蘿蔔、豬肉、馬鈴薯肉片、大白菜、紅蘿蔔 花枝排 青菜、薑絲 味噌、海帶、豆腐 | | |
| | 營養分析 | 醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：22g；熱量：646Kcal | 醣類：87g；蛋白質：256g 脂質：22g；熱量：652Kcal | 醣類：83g；蛋白質：26g 脂質：21g；熱量：657Kcal | 醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：22g；熱量：648Kcal | | | | | |



P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

營養師：王欣序

