



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 麥克雞塊 紅燒排骨 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, 金針菇, 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

