

久大食品便當廠提供 營養師：陳芮安 <9Y21070018>

	日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	糖類	蛋白質	脂肪
4F	8/31	一	蝦米蛋炒飯/炒	泰式雞排/烤	什錦火鍋/煮	梅花肉圓/蒸	炒青菜	奶茶/煮	125	24	24
			白米.蝦米.雞蛋	雞排	高麗菜.玉米.海結.火鍋料	梅花肉圓	青菜	紅茶包.奶水			
	9/1	二	白米飯/煮	黑胡椒豬排/烤	三色蛋/蒸	蒼蠅頭/炒	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24
			白米	豬排	雞蛋.鴨蛋.皮蛋	豆干.四季豆.豆豉	青菜	豆腐.柴魚片			
	9/2	三	白米飯/煮	蠔油雞丁/炒	高麗菜回鍋肉/炒	焗烤馬鈴薯/煮	炒青菜	玉米海根湯/煮	126	25	25
			白米	雞丁.米血丁	高麗菜.豬肉	馬鈴薯.起司	青菜	玉米塊.海根			
	9/3	四	芝麻飯/煮	烤雞腿排/烤	瓜仔肉燥魯丸/魯	拌四寶/炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	126	25	25
			白米.芝麻	雞腿排	瓜仔.絞肉.花枝丸	豆干.紅蘿蔔.玉米.毛豆	青菜	白蘿蔔.排骨			
	9/4	五	白米飯/煮	網西蝦捲/炸	咖哩蘋果三色/燒	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	124	23	27
	蔬食日		白米	網西蝦捲	蘋果.毛豆仁.馬鈴薯.紅蘿蔔	甜不辣.高麗菜	青菜	乾紫菜.雞蛋			
5F	9/7	一	茄汁義大利麵/煮	烤雞腿/烤	奶皇包/蒸	什錦滷味/魯	炒青菜	冬瓜山粉圓/煮	130	25	25
			麵條.培根	雞腿	奶皇包	百頁.海結.黑輪	青菜	冬瓜磚.山粉圓			
	9/8	二	白米飯/煮	鳳梨筍干扣肉/魯	滑蛋燒賣/蒸	客家小炒/炒	炒青菜	味噌湯/煮	128	24	25
			白米	豬肉.筍干.鳳梨	燒賣.蛋餃	豆干.乾魷魚.肉絲	青菜	豆腐.柴魚片			
	9/9	三	糙米飯/煮	干貝燒雞/炒	洋蔥肉絲/炒	蒸蛋/蒸	炒青菜	玉米海結湯/煮	123	28	26
			白米.糙米	雞丁.金干貝	豬肉絲.洋蔥	雞蛋	青菜	玉米.海結			
	9/10	四	白米飯/煮	沙茶肉片/炒	三杯雞/炒	韓式豆干/炒	炒青菜	高麗菜蛋花湯/煮	126	24	27
			白米	肉片.時蔬	雞丁	豆干	青菜	高麗菜.雞蛋			
	9/11	五	白米飯/煮	柳葉魚干貝酥/炸	家常豆腐/炒	焗烤地瓜/烤	炒青菜	魚丸湯/煮	127	26	25
	蔬食日		白米	柳葉魚.干貝酥	豆腐	地瓜.起司絲	青菜	白蘿蔔.魚丸			
2F	9/14	一	茄汁火腿炒飯/炒	綜合鹽酥雞/炸	皮蛋豆腐/拌	臭臭鍋/煮	炒青菜	金針紫菜湯/煮	133	24	25
			白米.火腿.雞蛋	雞丁.地瓜	豆腐.皮蛋	高麗菜.金針菇.臭豆腐.豆皮	青菜	乾紫菜.金針菇			
	9/15	二	白米飯/煮	花生豬腳/滷	肉燥花枝丸/魯	韓式拌粉條/炒	炒青菜	玉米蛋花湯/煮	125	24	24
			白米飯	豬腳.花生	絞肉.花枝丸	寬冬粉.蔬菜	青菜	玉米.雞蛋			
	9/16	三	白米飯/煮	三杯雞丁/炒	紅燒獅子頭/煮	北海翅燴刺瓜/燴	炒青菜	味噌湯/煮	132	25	24
			白米飯	雞丁.九層塔.薑	獅子頭.大白菜	北海翅.刺瓜	青菜	豆腐.柴魚片			
	9/17	四	胚芽飯/煮	鐵路豬排/烤	和風蛋捲/煎	涼拌豆包/拌炒	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	128	24	25
			白米.胚芽	豬排	雞蛋	豆包.蔬菜	青菜	白蘿蔔.排骨			
	9/18	五	白米飯/煮	蒲燒鯛魚/烤	催淚蛋/炒	白菜魚羹/炒	炒青菜	水果茶/煮	126	25	25
	蔬食日		白米	鯛魚	雞蛋.豆干.青龍椒	魚柳.大白菜	青菜	蘋果.芭樂.鳳梨			
3F	9/21	一	壽司飯/煮	蜜汁雞排/烤	臭豆腐豬肉煲/煮	豬肉餡餅/烤	炒青菜	紫菜蛋花湯/煮	130	25	25
			白米.鱈味絲.肉鬆玉米粒.火腿	雞排	豬肉.豆腐.高麗菜.火鍋料	豬肉餡餅	青菜	乾紫菜.雞蛋			
	9/22	二	白米飯/煮	鴨肉煲/煮	香檸雞柳條/炸	韓式粉條/炒	炒青菜	羅宋湯/煮	122	25	26
			白米飯	鴨肉片.金針菇.豆菊.凍豆腐.高麗菜	雞柳條	粉條.黃豆芽.海帶芽	青菜	南瓜.番茄.高麗菜			
	9/23	三	白米飯/煮	蠔油肉片/炒	蔥花煎蛋/煎	銀絲卷/烤	炒青菜	當歸素肉湯/煮	121	26	25
			白米飯	豬肉.油菜	雞蛋.蔥	銀絲卷	青菜	素肉.當歸包			
	9/24	四	小米飯/煮	豉汁雞丁/炒	肉燥福州丸/滷	養生南瓜/炒	炒青菜	筍片湯/煮	120	25	27
			白米.小米	雞丁.豆豉	福州丸.絞肉.甜瓜	南瓜.金針菇.枸杞	青菜	鮮筍.香菇			
	9/25	五	白米飯/煮	柳葉魚+花枝丸/烤	蝦仁紅燒豆腐/燒	刺瓜滑蛋/炒	炒青菜	金桔檸檬/煮	123	25	25
	蔬食日		白米	柳葉魚.花枝丸	豆腐.蝦仁.筍片	大黃瓜.雞蛋	青菜	金桔汁.檸檬汁			
4F	9/26	六	白米飯/煮	芝麻雞腿排/烤	柴魚豆腐/蒸	高麗菜炒甜不辣/炒	炒青菜	鮮菇湯/煮	121	26	24
			白米	雞腿排.白芝麻	豆腐.柴魚片	高麗菜.甜不辣	青菜	金針菇.秀珍菇			
	9/28	一	皮蛋瘦肉粥/煮	刈包/蒸	烤雞腿排/烤	煎蛋/煎	炒青菜	粥/煮	132	25	24
			白米	刈包	雞腿排	雞蛋	青菜	皮蛋.肉絲			
	9/29	二	白米飯/煮	鐵路豬排/烤	麻婆豆腐/煮	焗烤地瓜/烤	炒青菜	蘿蔔排骨湯/煮	132	25	24
			白米	豬排	豆腐.洋蔥.絞肉	地瓜.起司	青菜	白蘿蔔.排骨			
	9/30	三	芝麻飯/煮	宮保雞丁/炒	蒙古烤肉/炒	玉米炒蛋/炒	炒青菜	金針紫菜湯/煮	126	25	25
			白米.芝麻	雞丁.花生	豬肉.蔬菜	玉米.雞蛋	青菜	乾紫菜.金針菇			

熱量
812
844
829
829
831
845
833
838
843
837
853
812
844
833
829
845
822
813
823
817
804
844
844
829