

大佳便當廠提供

| 樓層 | 日期    | 星期           | 主食        | 主菜            |              | 副菜              |         | 湯               | 水果  | 蔬<br>菜 | 主<br>食 | 肉<br>類 | 油<br>脂 | 醣<br>類 | 蛋<br>白<br>質 | 脂<br>肪 | 總熱<br>量 |
|----|-------|--------------|-----------|---------------|--------------|-----------------|---------|-----------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|---------|
| 3F | 10/5  | 一            | 白米飯       | 五香雞腿/燒        | 蒙古烤肉/炒       | 照燒花枝丸           | 炒青<br>菜 | 榨菜肉絲湯           | 0   | 1.5    | 6      | 2.5    | 2.5    | 98     | 31          | 25     | 758     |
|    |       |              | 白米        | 五香料、雞腿        | 高麗菜、豬肉       | 照燒醬、花枝丸         | 當季青菜    | 榨菜絲、肉絲          |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/6  | 二            | 新營豆菜麵     | 塔香鹽酥雞/<br>炸   | 豬肉水餃*5/<br>煮 | 什錦五香黑<br>豆乾     | 炒青<br>菜 | 柴魚味噌湯           | 0   | 1.6    | 5.5    | 2.3    | 2.5    | 91     | 29          | 24     | 710     |
|    |       |              | 豆芽菜、麵條    | 九層塔、雞丁        | 豬肉水餃         | 紅白蘿蔔、豆乾         | 當季青菜    | 柴魚片、豆腐、味噌醬      |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/7  | 三            | 胚芽飯       | 蜜汁翅腿+地<br>瓜/燒 | 紅燒排骨/燒       | 雙菇大黃瓜           | 炒青<br>菜 | 鹽菜雞湯            | 0   | 1.6    | 5.8    | 2      | 2.5    | 95     | 27          | 23     | 709     |
|    |       |              | 胚芽米、白米    | 蜜汁醬、翅腿、地瓜     | 排骨           | 金針菇、秀珍菇、大<br>黃瓜 | 當季青菜    | 鹽菜、雞丁           |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/8  | 四            | 三島香鬆飯     | 蘑菇豬排/燒        | 馬鈴薯雞丁/<br>炒  | 蔬菜冬粉            | 炒青<br>菜 | 筍片排骨湯           | 0   | 1.6    | 6      | 2.6    | 2.5    | 98     | 32          | 26     | 768     |
|    |       | 三島香鬆、<br>、白米 | 蘑菇、豬排     | 馬鈴薯、雞丁        | 冬粉、高麗菜       | 當季青菜            | 筍片、排骨   |                 |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
| 4F | 10/12 | 一            | 白米飯       | 青木瓜肉角/煮       | 宮保雞丁/炒       | 韓式年糕黑<br>輪條     | 炒青<br>菜 | 丁香味噌湯           | 0.1 | 1.5    | 5.9    | 2.1    | 2      | 98     | 28          | 21     | 704     |
|    |       |              | 白米        | 青木瓜、豬肉        | 雞丁、乾辣椒       | 大白菜、年糕          | 當季青菜    | 丁香、豆腐、味噌醬       |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/13 | 二            | 白米飯       | 烤芝麻雞排/烤       | 咖哩排骨/燒       | 柴魚蒸蛋            | 炒青<br>菜 | 榨菜金針菇湯          | 0   | 1.5    | 5.9    | 2.4    | 2      | 96     | 30          | 22     | 721     |
|    |       |              | 白米        | 白芝麻、雞排        | 咖哩、排骨        | 柴魚片、雞蛋          | 當季青菜    | 榨菜、金針菇          |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/14 | 三            | 部隊鍋+意麵    | 香酥雞柳+地<br>瓜/炸 | 黑糖饅頭/蒸       | 培根炒豆乾           | 炒青<br>菜 | 筍片排骨湯           | 0   | 1.6    | 5.9    | 2.5    | 2.6    | 97     | 31          | 26     | 758     |
|    |       |              | 意麵、豬肉、高麗菜 | 雞柳、地瓜         | 黑糖饅頭         | 培根、豆乾           | 當季青菜    | 筍片、排骨           |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/15 | 四            | 海苔香鬆飯     | 紅燒豬排/燒        | 白菜雞米花/<br>燒  | 飄香果+芋<br>丸      | 炒青<br>菜 | 冬瓜魚丸湯           | 0   | 1.6    | 6      | 2.6    | 2.6    | 98     | 32          | 26     | 772     |
|    |       |              | 海苔香鬆、白米   | 豬肉            | 大白菜、雞肉       | 飄香果、芋丸          | 當季青菜    | 冬瓜、魚丸           |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/16 | 五            | 白米飯       | 味噌圓鱈/燒        | 玉米炒蛋/炒       | 三杯杏鮑菇<br>馬鈴薯    | 炒青<br>菜 | 杏仁仙草            | 0   | 1.6    | 6.1    | 2.4    | 2.5    | 100    | 31          | 25     | 760     |
|    | 蔬食日   | 白米           | 味噌醬、圓鱈    | 玉米粒、雞蛋        | 杏鮑菇、馬鈴薯      | 當季青菜            | 杏仁凍、仙草凍 |                 |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
| 5F | 10/19 | 一            | 小米飯       | 蒜味火鍋肉/燙       | 鹽水雞/煮        | 鮭魚柴魚豆<br>腐      | 炒青<br>菜 | 蘿蔔貢丸湯           | 0   | 1.5    | 6      | 2.5    | 2      | 98     | 31          | 23     | 735     |
|    |       |              | 小米、白米     | 豬肉、高麗菜        | 洋蔥、小黃瓜、雞丁    | 柴魚、鮭魚、豆腐        | 當季青菜    | 白蘿蔔、貢丸          |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/20 | 二            | 白米飯       | 青花雞柳/炒        | 打拋肉/炒        | 芝麻甜不辣<br>片      | 炒青<br>菜 | 筍絲肉絲湯           | 0   | 1.5    | 6      | 2.1    | 2      | 98     | 28          | 21     | 705     |
|    |       |              | 白米        | 青花椰、雞柳        | 豬肉、洋蔥、九層塔    | 白芝麻、甜不辣片        | 當季青菜    | 筍絲、肉絲           |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/21 | 三            | 大滷麵       | 香雞排/炸         | 什錦滷味/魯       | 鍋貼*2            | 炒青<br>菜 | 魯麵料             | 0   | 1.5    | 6      | 2.6    | 2.5    | 98     | 32          | 26     | 765     |
|    |       |              | 麵條        | 香雞排           | 紅白蘿蔔、豆乾      | 鍋貼              | 當季青菜    | 高麗菜、木耳、豬肉       |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/22 | 四            | 芝麻飯       | 燒烤雞翅/烤        | 肉燥魯丸/魯       | 蛋刺白菜滷           | 炒青<br>菜 | 豆薯蛋花湯           | 0   | 1.5    | 5.5    | 2.6    | 2      | 90     | 31          | 23     | 708     |
|    |       |              | 黑芝麻、白米    | 雞翅            | 豬肉、貢丸        | 雞蛋、大白菜          | 當季青菜    | 豆薯、雞蛋           |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/23 | 五            | 胚芽飯       | 烤鯖魚/烤         | 咖哩魚蛋/燒       | 紅絲炒蛋            | 炒青<br>菜 | 綠豆湯             | 0   | 1.5    | 6      | 2      | 2      | 98     | 28          | 20     | 698     |
|    |       | 蔬食日          | 胚芽米、白米    | 鯖魚            | 咖哩粉、鳥蛋       | 紅蘿蔔、雞蛋          | 當季青菜    | 綠豆              |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
| 2F | 10/26 | 一            | 蛋包飯       | 紅麴豬排/燒        | 麻辣燙/燙        | 蛋皮+壽司           | 炒青<br>菜 | 菜頭排骨湯           | 0   | 1.5    | 5.5    | 3      | 2.5    | 90     | 34          | 28     | 760     |
|    |       |              | 白米        | 紅麴醬、豬排        | 豆腐、紅蘿蔔       | 雞蛋、受絲           | 當季青菜    | 白蘿蔔、排骨          |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/27 | 二            | 維力炸醬麵     | 梅醬雞翅/燒        | 小瓜肉片/炒       | 雙色饅頭            | 炒青<br>菜 | 薑絲海帶芽湯          | 0   | 1.5    | 6      | 2      | 2.5    | 98     | 28          | 23     | 720     |
|    |       |              | 維力炸醬、麵條   | 梅醬、雞翅         | 小瓜、豬肉片       | 雙色饅頭            | 當季青菜    | 薑絲、海帶芽          |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/28 | 三            | 白米飯       | 沙茶豬排/燒        | 春川炒雞/炒       | 蔬菜冬粉            | 炒青<br>菜 | 關東煮湯            | 0   | 1.5    | 6.4    | 2.7    | 2      | 104    | 33          | 24     | 778     |
|    |       |              | 白米        | 沙茶粉、豬肉        | 馬鈴薯、年糕、雞丁    | 冬粉、高麗菜          | 當季青菜    | 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米<br>段 |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/29 | 四            | 白米飯       | 脆皮雞腿          | 肉燥嫩豆腐        | 培根高麗            | 炒青<br>菜 | 酸辣湯             | 0   | 1.5    | 5.5    | 2.5    | 2.9    | 90     | 30          | 27     | 741     |
|    |       |              | 白米        | 雞腿            | 豬肉、豆腐        | 培根、高麗菜          | 當季青菜    | 木耳、雞蛋           |     |        |        |        |        |        |             |        |         |
|    | 10/30 | 五            | 白米飯       | 糖醋鳳梨魚片        | 翡翠蒸蛋         | 麻婆豆腐            | 炒青<br>菜 | 冬瓜粉圓            | 0.1 | 1.5    | 5.5    | 2.4    | 2.5    | 92     | 29          | 25     | 721     |
|    |       | 蔬食日          | 白米        | 糖醋醬、鳳梨、鮮魚片    | 翡翠、雞蛋        | 豆腐、豬肉           | 當季青菜    | 冬瓜磚、粉圓          |     |        |        |        |        |        |             |        |         |