

大佳便當廠提供

樓層	日期	星期	主食	主菜		副菜		湯	水果	蔬菜	主食	肉類	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
2F +行政	7/24	一	白米飯	紅燒豬排/燒	紫蘇梅雞丁/炒	麻辣肉片豆腐/燒	炒青菜	榨菜金針菇湯	0	1.6	6	3	3	98	34.6	30	820
			白米	里肌豬排	雞丁.高麗菜.梅子醬	豆腐.豬肉片	青菜	榨菜.金針菇									
	7/25	二	豆菜麵	香酥雞柳/炸	小瓜肉片/炒	韓式年糕黑輪條/煮	炒青菜	柴魚味噌湯	0	1.5	6.5	2.8	3.2	105	34.1	30	846.5
			麵條.豆芽菜	雞柳	肉片.小黃瓜	年糕.黑輪條	青菜	豆腐.味噌.柴魚片									
	7/26	三	胚芽飯	糖醋排骨/燒	咖哩魚蛋/燒	彩椒雙花/炒	炒青菜	鹹菜雞湯	0	2	6.3	2.7	3	105	33.5	28.5	828.5
			白米.胚芽米	排骨.洋蔥.紅蘿蔔	馬鈴薯.紅蘿蔔.魚蛋	青花菜.白花菜.彩椒	青菜	鹹菜.雞丁									
	7/27	四	白米飯	宮保雞丁/炒	玉米肉末/炒	泡菜寬粉條/拌	炒青菜	冬瓜粉圓	0	1.5	6.8	2.8	2.8	110	34.7	28	849.5
			白米	雞丁.乾辣椒	玉米.絞肉	寬粉.大白菜.胡蘿蔔	青菜	冬瓜糖磚.粉圓									
3F	7/31	一	白米飯	蒜味火鍋肉/涮	洋蔥雞丁/炒	菜脯炒蛋/炒	炒青菜	筍絲肉絲湯	0	1.8	6	3	2.8	99	34.8	29	816
			白米	火鍋肉片.高麗菜	雞丁.洋蔥	雞蛋.菜脯	青菜	筍絲.肉絲									
	8/1	二	醉醬麵	鹽酥雞柳+芝麻球/炸	榨菜肉絲/炒	麻辣燙/煮	炒青菜	麥茶山粉圓	0	1.7	6.9	2.7	3	112	34.4	28.5	863
			麵條.小黃瓜.紅蘿蔔	雞柳.芝麻球	榨菜.肉絲	紅白蘿蔔.玉米.豆腐.小黑輪	青菜	麥茶.山粉圓									
	8/2	三	白米飯	三杯雞甜不辣/炒	肉燥嫩豆腐/燒	雙菇大黃瓜/燴	炒青菜	紅白蘿蔔玉米湯	0	1.8	6.5	2.8	3	107	34.4	29	845
			白米	雞丁.甜不辣	肉燥.豆腐	大黃瓜.金針菇.杏鮑菇	青菜	白蘿蔔.紅蘿蔔.玉米									
	8/3	四	白米飯	香酥翅腿*2/炸	泡菜肉片/炒	蔬菜冬粉/炒	炒青菜	蕃茄高麗豆腐湯	0	1.8	6.5	2.7	2.9	107	33.7	28	833
			白米	翅腿	肉片.大白菜	冬粉.蔬菜	青菜	豆腐.蕃茄.高麗菜									
4F	8/7	一	白米飯	京醬雞柳/燒	酸白菜肉片/燒	銀芽米血/炒	炒青菜	香菇肉羹湯	0	2	6.4	2.8	2.9	106	34.4	28.5	838.5
			白米	雞柳.蔬菜	肉片.大白菜	米血.豆芽菜	青菜	香菇.肉羹									
	8/8	二	鍋燒意麵	日式豬排/炸	客家小炒/炒	白菜魚羹/煮	炒青菜	鍋燒料	0	1.6	6.5	3	3.2	106	35.6	31	864
			鍋燒意麵	里肌豬排	肉絲.豆干.乾魷魚	魚羹.大白菜.筍絲	青菜	高麗菜.肉絲.雞蛋.小黑輪									
	8/9	三	白米飯	咖哩排骨/燒	蕃茄燒雞/燒	鐵板豆腐/燒	炒青菜	仙草茶	0	1.8	6.3	2.9	2.9	104	34.7	29	834
			白米	排骨.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞丁.蕃茄.紅白蘿蔔	豆腐.洋蔥.紅蘿蔔	青菜	仙草汁									
	8/10	四	地瓜飯	宮保雞丁/炒	麻婆豆腐+肉燥/燒	香菇白菜麵筋/煮	炒青菜	紫菜蛋花湯	0	1.5	6.2	2.8	3	101	33.5	29	816.5
			白米.地瓜	雞丁.乾辣椒	豆腐.豬絞肉	麵筋.大白菜.香菇	青菜	乾紫菜.雞蛋									
5F	8/14	一	白米飯	五香豬排/燒	醬燒青花雞丁/燒	蔬菜拌寬粉/拌	炒青菜	蘿蔔排骨湯	0	1.8	6.5	2.8	2.9	107	34.4	28.5	840.5
			白米	里肌豬排.五香粉	雞丁.青花菜	寬粉.蔬菜	青菜	白蘿蔔.排骨									
	8/15	二	豆菜麵	香酥雞柳+地瓜球/炸	魚香肉絲/炒	關東煮/煮	炒青菜	香菇雞湯	0	1.9	6.7	3	3.2	110	36.3	31	885.5
			麵條.豆芽菜	雞柳.地瓜球	肉絲.筍絲.木耳	高麗菜.白蘿蔔.玉米.豆腐	青菜	香菇.雞丁									
	8/16	三	蔥油拌飯	虱目魚柳燴白菜/燴	醬燒花瓜油豆腐/燒	洋蔥紅絲炒蛋/炒	炒青菜	冬菜冬粉肉絲湯	0	2	6.3	3	3	105	35.6	30	851
			白米.蔥油	大白菜.虱目魚柳	油豆腐.花瓜	洋蔥.紅蘿蔔.雞蛋	青菜	冬菜.冬粉.肉絲									
	8/17	四	白米飯	小瓜雞柳/燒	筍乾肉角/燒	清涼豆腐/煮	炒青菜	綠豆湯	0	1.6	6.4	2.8	2.9	104	34	28.5	828.5
			白米	雞柳.小黃瓜	筍干.肉角	豆腐.海苔絲	青菜	綠豆									

本菜單使用國產豬肉