



專線：04-8350451

電子郵件:a8350451@yahoo.com.tw

115年1月

「本產品含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、蛋、含麩質之穀物、大豆，不適合對其過敏體質者食用」

陳慧娟
營養字第006828
技證字第011338

羅明武
營養師
營養字第007632
技證字第007632

黃曉婷
營養師
營養字第007632
技證字第007632

												1月2日(五)			
1月5日(一)			1月6日(二)			1月7日(三)			1月8日(四)			1月9日(五)			
熱量: 脂肪: 醣類:	25g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	24g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	25g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	25g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	25g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	25g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	25g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	24g 蛋白質: 27g
白米飯 烤肉醬燒豬排 干丁肉燥(豆醃) 芹香甜不辣(炸加) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	五穀飯 塔香三杯雞 炒花椰 水蒸Q嫩蛋蛋 深色蔬菜 冬瓜山粉圓+豆漿	白米飯 厚切椒鹽豬柳(炸) 三杯魚丁杏鮑菇(海) 茄汁肉醬 淺色蔬菜 金針菇豆皮湯(豆)	地瓜飯 春川炒雞起司燒 脆皮黃金鍋貼(加) 銀芽肉絲 深色蔬菜 味噌海芽湯	咖哩炒飯 美式吮指G腿 小肉包(冷) 沙茶豆干炒珍菇(豆) 深色蔬菜 蔬菜蛋花湯											
熱量: 脂肪: 醣類:	777大卡 111g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	726大卡 101g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	745大卡 103g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	745大卡 109g 蛋白質: 25g	熱量: 脂肪: 醣類:	745大卡 109g 蛋白質: 25g	熱量: 脂肪: 醣類:	745大卡 106g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	745大卡 106g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	745大卡 106g 蛋白質: 27g
1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)											
白米飯 沙茶魷魚(海) 特製椒鹽豬柳條(豆) 椒鹽柴片偽章魚燒X2(炸加) 淺色蔬菜 結頭菜湯	五穀飯 日式涮涮燒肉丼 吻魚炒玉米蛋(海) 紐澳良烤翅腿 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 香酥薄皮嫩腿排(炸) 番茄豆腐煲(豆) 沙茶肉絲炒海根 淺色蔬菜 紫菜湯	地瓜飯 板烤雞排 杏鮑菇滷蛋 筍干滷肉(醃) 深色蔬菜 菜頭豆皮湯(豆)	豬絲蛋炒飯 招牌香嫩雞腿 高麗燒肉片 奶黃包(冷) 深色蔬菜 芹香丸片湯(加)											
熱量: 脂肪: 醣類:	726大卡 101g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	760大卡 105g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	737大卡 101g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	724大卡 100g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	724大卡 100g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	760大卡 105g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	748大卡 106g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	748大卡 106g 蛋白質: 27g
1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)											
白米飯 蜜香雞翅 麻婆豆腐(豆) 花椰炒肉絲 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	五穀飯 香鍋米血雞(加) 鮮蔬魚塊雙拼(炸海) 螞蟻上樹 深色蔬菜 綠豆湯	白米飯 鹹酥雞(炸) 香菇蛋蛋肉燥 白菜貢丸(加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 和風炙烤雞腿 菜頭燒豬 吻魚海苔蛋蛋燒(海) 深色蔬菜 三絲湯	茄汁肉醬麵 日式豬里肌 彩繪豆絲(豆) 水餃X2(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)											
熱量: 脂肪: 醣類:	736大卡 103g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	769大卡 109g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	737大卡 101g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	724大卡 100g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	724大卡 100g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	748大卡 106g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	748大卡 106g 蛋白質: 27g	熱量: 脂肪: 醣類:	748大卡 106g 蛋白質: 27g