



109 學年度下學期餐點表(5 月、6 月、7 月)

日期	上午早餐	午餐	下午點心	熱量	蛋白質	脂肪	醣類	
				大卡	公克	公克	公克	
第一週	一	香菇肉燥粥	日式菇菇燒雞、蜜汁海帶結、季節時蔬、黃瓜排骨湯	蔬菜蛋花麵、水果	702	24	22	102
	二	吐司、豆漿	咖哩番茄蛋炒飯、季節時蔬、藥膳排骨湯	香菇肉燥粥、水果	692	29	24	110
	三	牛奶薏仁粥	水餃、薏仁紅棗排骨湯	生日蛋糕、養生茶、水果	712	25	23	120
	四	黑糖饅頭、養生茶	蘿蔔燉肉、紅燒油豆腐、季節時蔬、九尾雞湯	山藥蓮子湯、水果	700	22	21	95
	五	牛奶燕麥粥	三杯雞、蔥燒小豆干、季節時蔬、昆布排骨湯	香菇肉燥麵、水果	689	27	22	98
第二週	一	什錦冬粉湯	好彩頭燉雞里肌、滷味海帶、季節時蔬、四神湯	關東煮、水果	688	21	21	103
	二	吐司、豆漿	筍乾燉肉飯、季節時蔬、薏仁紅棗排骨湯	蔬菜番茄麵、水果	689	27	22	95
	三	牛奶薏仁粥	香菇蔬菜肉絲炒麵、玉米濃湯	小西點、米漿、水果	708	25	23	113
	四	黑糖饅頭、養生茶	好彩頭封肉、蔥燒嫩豆腐、季節時蔬、當歸雞湯	蔬菜板條麵、水果	691	22	21	98
	五	杏鮑菇麵	照燒雞肉、滷海帶結、季節時蔬、青菜豆腐湯	銀耳蓮子湯、水果	676	21	20	106
第三週	一	紅棗雞肉粥	昆布滷肉、醬拌豆干、季節時蔬、鳳梨排骨湯	什錦冬粉湯、水果	695	23	21	99
	二	吐司、豆漿	洋蔥玉米豬肉絲蛋炒飯、薏仁蓮子燉雞湯	叻仔魚粥、水果	702	26	21	102
	三	牛奶薏仁粥	古早味滷肉飯、季節時蔬、藥膳排骨湯	小西點、米漿、水果	695	24	21	95
	四	黑糖饅頭、養生茶	油豆腐燉肉、滷海帶結、季節時蔬、四神湯	香菇肉燥麵、水果	698	22	22	105
	五	日式烏龍拉麵	梅干燒肉、鮮菇炒豆腐、季節時蔬、九尾雞湯	蔬菜肉絲粥、水果	690	24	21	108
第四週	一	燕麥粥	馬鈴薯燒肉、醬燒炒豆干、季節時蔬、海帶湯	蔬菜雞肉麵、水果	702	23	22	102
	二	吐司、豆漿	番茄蛋炒飯、季節時蔬、薏仁紅棗燉雞湯	紅棗肉絲粥、水果	698	27	23	110
	三	牛奶薏仁粥	蔬菜豬肉絲燉飯、昆布排骨湯	小西點、米漿、水果	706	25	22	99
	四	黑糖饅頭、養生茶	蘿蔔豆干燉肉、螞蟻上樹、季節時蔬、黃瓜雞湯	關東煮、水果	689	22	20	95
	五	叻仔魚粥	照燒雞、香菇海帶豆干滷味、季節時蔬、青菜豆腐湯	山藥蓮子湯、水果	780	24	22	120
第五週	一	蔬菜板條麵	日式菇菇燒雞、滷味海帶、季節時蔬、馬鈴薯排骨湯	牛奶饅頭、養生茶、水果	702	23	22	102
	二	吐司、豆漿	咖哩雞肉飯、季節時蔬、青菜豆腐湯	銀耳蓮子湯、水果	710	25	23	110
	三	牛奶薏仁粥	香菇蔬菜肉絲炒麵、柴魚味噌湯	小西點、米漿、水果	706	25	22	99
	四	黑糖饅頭、養生茶	照燒雞肉、洋蔥紅蘿蔔炒玉米、季節時蔬、海帶排骨湯	蔬菜板條麵、水果	689	22	20	95
	五	當歸雞肉麵	好彩頭燉肉、醬燒豆干、季節時蔬、藥膳排骨湯	滑蛋鹹稀飯、水果	780	23	22	120