味達香

★ 有甜湯:椰果珍珠、綠豆湯、雙色芋圓
★ 有副餐:什錦炒麵、廣東炒飯、沙茶炒麵
★ 有水果: 當季、新鮮、好吃

大成商工1月菜單

1月1日 星期一	1月2日 星期二	1月3日 星期三	1月4日 星期四	1月5日 星期五
元旦	香Q白飯 卡啦雞排 鴿蛋肉燥 豆干滷海帶 田園青菜 芹香魚丸湯	什錦炒麵 里肌肉排 白玉肉羹 烤糯米腸 新鮮蔬菜 雙色芋圓湯	香Q白飯 香酥雞腿 泡菜肉片鍋 彩繪蒸蛋 風味青菜 蘿蔔貢片湯	香Q白飯 沙茶豬排 三色玉米 蒜醬黑輪條 新鮮青菜 鹹菜豬血湯
	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.8 份	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.5 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.8 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.5 份
	熱量 846 大卡	熱量 868 大卡	熱量 853 大卡	熱量 838 大卡
1月8日 星期一	1月9日 星期二	1月10日 星期三	1月11日 星期四	1月12日 星期五
香Q白飯 烤雞塊 瓜仔肉燥 日式關東煮 季節蔬菜 當歸麵線湯	香Q白飯 醬燒豬排 滷蛋 麻油鍋物 田園青菜 玉米濃湯	廣東炒飯 蜜汁雞腿 泰式打拋豬 地瓜球拼雞塊 新鮮蔬菜 椰果珍珠紅茶	香Q白飯 鐵道滷排 田園咖哩 辣炒海帶根 風味青菜 味噌豆腐湯	香Q白飯 蔥燒雞腿 洋蔥豬柳 綠花炒鮑菇 新鮮青菜 金針肉絲湯
全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.8 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.8 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.8 份
熱量 862 大卡	熱量 853 大卡	熱量 855 大卡	熱量 830 大卡	熱量 846 大卡
1月15日 星期一	1月16日 星期二	1月17日 星期三	1月18日 星期四	1月19日 星期五
香Q白飯 金喜豬排 麻婆豆腐 小瓜炒甜條 季節蔬菜 冬菜冬粉湯	香Q白飯 香香雞腿 紅燒肉角 福菜筍乾 風味青菜 黃瓜魚丸湯	日式烏龍麵 蔥燒豬排 白菜獅子頭 梅子薯條 新鮮青菜 紫米紅豆湯	香Q白飯 鹹酥雞 綜合滷味 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 結頭排骨湯	香Q白飯 豉汁排骨 玉米肉燥 黃瓜鮮燴 季節蔬菜 四神湯
全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 2.8 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.8 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.5 份
熱量 848 大卡	熱量 855 大卡	熱量 844 大卡	熱量 870 大卡	熱量 867 大卡
1月22日 星期一	1月23日 星期二	1月24日 星期三	1月25日 星期四	1月26日 星期五
香Q米飯 魚排 韓式年糕 客家小炒 新鮮青菜 紫菜蛋花湯	香Q米飯 滷豬排 三杯鮑菇米血 螞蟻上樹 季節蔬菜 柴魚味噌湯	什錦炒飯 香香雞翅 烤香腸 麻辣燙 風味青菜 桂圓紅棗茶	香Q白飯 糖醋排骨 日式蒸蛋 回鍋肉片 風味青菜 海鮮濃湯	香Q白飯 醬燒雞腿 碎脯蔥蛋 魯貢丸 新鮮青菜 酸菜鴨肉湯
全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.8 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.8 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 2 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3.2 份
熱量 855 大卡	熱量 844 大卡	熱量 818 大卡	熱量 874 大卡	熱量 874 大卡
1月29日 星期一	1月30日 星期二	1月31日 星期三		
香Q米飯 花枝排 南洋咖哩 玉米炒蛋 風味青菜 青菜豆腐湯	香Q米飯 五香雞腿 肉末炒毛豆 茄汁天婦羅 季節蔬菜 菜頭碰皮湯	沙茶炒麵 鐵路排骨 綜合滷味 馬拉糕 風味青菜 綠豆湯		
全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.8 份	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份		
熱量 850 大卡	熱量 844 大卡	熱量 848 大卡		

歡迎踴躍訂購

營養師:簡士傑 證書字號:002493

