大成商工 107年01月份菜單

日期	星期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜	湯		附餐	醣類(g)	脂質(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數					
																		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	低脂乳品類
1月1日	一	元旦																					
1月2日	二	白米飯	白米	茄汁豬排	豬排	日式咖哩	馬鈴薯.洋蔥	螞蟻上樹	高麗菜.冬粉	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜.蛋	水果	92	26	30	717	5.3	2.6	1.6	2.5	0.0	0.0
1月3日	三	肉鬆拌飯	白米.肉鬆	塔香雞腿	雞腿	洋蔥豬柳	洋蔥.豬肉	玉米三寶	玉米粒.豬肉	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	冬瓜.排骨		103	26	30	759	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0
1月4日	四	白米飯	白米	黑胡椒豬排	豬排	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔.蛋	麥克雞塊	麥克雞塊	時令蔬菜	紫米湯圓	紫米.湯圓	水果	90	26	31	715	5.2	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0
1月5日	五	白米飯	白米	卡拉雞腿堡	雞腿堡	海帶雙節	海帶結.豆皮結	培根高麗菜	培根.高麗菜	時令蔬菜	芹香魚丸湯	芹菜.魚丸		94	28	32	750	5.5	2.8	1.4	2.7	0.0	0.0
1月8日	一	白米飯	白米	糖醋排骨酥	排骨	浮水魚羹	筍絲.魚	五彩炒蛋	三色丁.蛋	時令蔬菜	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯.玉米粒		91	25	30	705	5.3	2.5	1.4	2.5	0.0	0.0
1月9日	二	白米飯	白米	香酥雞腿	雞腿	瓜子肉燥	碎瓜.絞肉	沙茶粉絲煲	豆芽菜.寬粉	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	榨菜絲.肉絲	水果	88	27	32	721	5.0	2.9	1.7	2.5	0.0	0.0
1月10日	三	肉絲炒麵	肉絲.麵	沙嗲豬排	豬排	家常豆腐	豆腐.蔬菜	醬燒包子	醬燒包子	時令蔬菜	豆薯排骨湯	豆薯.排骨		109	22	27	736	5.5	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0
1月11日	四	白米飯	白米	蜜汁雞排	雞排	回鍋香腸	蔬菜.香腸	花枝捲	花枝捲	時令蔬菜	黑糖粉圓	粉圓	水果	96	28	32	758	5.6	2.7	1.6	2.8	0.0	0.0
1月12日	五	白米飯	白米	照燒豬排	豬排	鵪蛋豆干	鵪蛋.豆干	熟水餃	熟水餃	時令蔬菜	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔.玉米段		93	26	31	724	5.5	2.6	1.3	2.5	0.0	0.0
1月15日	一	白米飯	白米	香滷雞腿排	雞腿	茶葉蛋	茶葉蛋	韭菜甜不辣	韭菜.甜不辣	時令蔬菜	酸辣湯	豆腐.木耳		89	26	30	706	5.2	2.6	1.4	2.5	0.0	0.0
1月16日	二	白米飯	白米	葡式豬排	豬扒	香菇肉絲	香菇.豬肉	韓式年糕	泡菜.年糕	時令蔬菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔.大骨	水果	96	27	33	757	5.6	2.9	1.5	2.5	0.0	0.0
1月17日	三	什錦肉醬麵	白麵.豬肉	蜜烤雞腿	雞腿	筍乾爌肉	筍乾.豬肉	胖胖果	胖胖果	時令蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽.味噌		110	27	32	810	5.5	2.8	1.6	2.6	1.0	0.0
1月18日	四	白米飯	白米	五香雞排	雞排	沙茶玉米粒	玉米粒.火腿	珍珠燒賣	珍珠燒賣	時令蔬菜	西米露	西米谷	水果	92	26	31	724	5.3	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0
1月19日	五	白米飯	白米	壽喜燒肉	肉片	紅燒獅子頭	大白菜.獅子頭	蔥燒油腐	油豆腐	時令蔬菜	肉羹湯	筍絲.肉羹		91	26	30	712	5.3	2.6	1.4	2.5	0.0	0.0
1月22日	一	白米飯	白米	三杯雞翅	雞翅	鐵板豬柳	蔬菜.豬肉	滷味拼盤	白蘿蔔.玉米段	時令蔬菜	藥膳湯	豆皮.藥膳包		96	26	32	745	5.6	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0
1月23日	二	白米飯	白米	泰式無骨雞排	雞排	白菜滷	大白菜.蝦皮	阿婆滷蛋	滷蛋	時令蔬菜	結頭湯	結頭菜	水果	88	27	31	714	5.0	2.8	1.7	2.5	0.0	0.0
1月24日	三	香腸炒飯	白米.香腸片	茄汁咕咾肉	豬肉	黑瓜肉燥	黑瓜.絞肉	紐澳良魚條	魚條	時令蔬菜	蔬菜蛋花湯	蔬菜.蛋		103	26	30	762	5.0	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0
1月25日	四	白米飯	白米	五香雞排	雞排	熱狗棒	熱狗棒	南洋咖哩	珍珠燒賣	時令蔬菜	珍珠甜湯	珍珠	水果	92	26	31	724	5.3	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0
1月26日	五	白米飯	白米	紅燒豬排	肉片	醬燒福州丸	福州丸	玉米炒蛋	油豆腐	時令蔬菜	蔬菜湯	蔬菜.蛋		91	26	30	712	5.3	2.6	1.4	2.5	0.0	0.0
1月29日	一	白米飯	白米	醬燒雞腿	雞腿	紅燒肉	肉.蔬菜	糖醋豆腐	豆腐.蔬菜	時令蔬菜	冬瓜湯	冬瓜.蔬菜		96	28	32	758	5.6	2.7	1.6	2.8	0.0	0.0
1月30日	二	白米飯	白米	照燒豬排	豬排	蘑菇珠柳	洋蔥.豬肉	柳葉魚	柳葉魚	時令蔬菜	筍片雞湯	筍片.雞肉	水果	93	26	31	724	5.5	2.6	1.3	2.5	0.0	0.0
1月31日	三	肉醬麵	麵.三色.豬肉	無骨雞排	雞排	油蔥肉燥	碎瓜.絞肉	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔.蛋	時令蔬菜	珍珠奶茶	珍珠.紅茶.奶精		84	13	28	559	5.3	2.5				

營養師高真凰

梅景食品股份有限公司