

大成商工01月份晚餐菜單

營養師:000

1月1日 星期一	烹調	內容	1月2日 星期二	烹調	內容	1月3日 星期三	烹調	內容	1月4日 星期四	烹調	內容	1月5日 星期五	烹調	內容
			糙米飯	蒸	白米100g	什錦炒飯	炒	白米100g 蛋40g 三色丁20g	西螺米飯	蒸	白米100g			
			排骨酥	炸	排骨酥80g	五香雞腿	燉	雞腿120g	紅燒豬腳	油	豬腳80g			
			洋蔥炒蛋	炒	洋蔥絲50g 全蛋液30g	五香Q蛋	油	油蛋50g	田園四色	煮	紅蘿蔔中丁5g 小黃瓜20g 豆干			
			醬燒海帶	炒	海帶45g	南瓜燒	煮	南瓜60g	紅燒獅子頭	燉	獅子頭80g			
			季節蔬菜	炒	青菜90g	季節蔬菜	炒	青菜90g	季節蔬菜	炒	青菜90g			
			結頭湯	煮	結頭菜30g	味噌豆腐湯	煮	板豆腐30g 味噌10g	山粉圓	煮	山粉圓10g			
			全穀根莖類 5.0 份 蔬菜類 2.3 份 豆魚肉蛋類 6.0 份 油脂類 3.2 份			全穀根莖類 6.2 份 蔬菜類 1.2 份 豆魚肉蛋類 6.8 份 油脂類 2.8 份			全穀根莖類 6.2 份 蔬菜類 2 份 豆魚肉蛋類 4.0 份 油脂類 3.2 份			全穀根莖類 份 蔬菜類 份 豆魚肉蛋類 份 油脂類 份		
			熱量 1002 大卡			熱量 1100 大卡			熱量 928 大卡			熱量 大卡		
			鈉861毫克；鈣411毫克			鈉800毫克；鈣390毫克			鈉825毫克；鈣412毫克			鈉806毫克；鈣401毫克		
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		
西螺米飯	蒸	白米100g	五穀飯	蒸	五穀米100g	什錦炒麵	蒸	麵100g, 蔬菜30g	西螺米飯	蒸	白米100g	西螺米飯	蒸	白米100g
紅燒肉片	炒	肉片80g 沙茶醬2g	無骨雞排	炸	無骨雞排60g	醬燒豬排	燉	豬排120g	鹽酥鯖魚	炸	鯖魚70g	無骨雞排	燉	雞排100g
紅蘿蔔炒蛋	炒	紅蘿蔔50g 全蛋液30g	茄汁甜條	炒	甜不辣絲80g 番茄醬1.3g	梅干肉燥	炒	梅乾菜30g 絞肉30g	螞蟻上樹	油	冬粉30, 蔬菜10, 豬肉5	番茄炒蛋	炒	番茄40g, 蛋30g
娘惹山藥捲	炸	山藥捲30g	玉筍什錦	炒	瓜20g 三色丁20g	福州丸	油	福州丸25g	筍乾肉輪	煮	筍乾40g, 豆輪20g	香酥芋丸	炸	芋丸30g
季節蔬菜	炒	青菜90g	季節蔬菜	炒	青菜90g	季節蔬菜	炒	青菜90g	花枝丸	煮	花枝丸30g	季節青菜	炒	青菜80g
紅茶西米露	煮	紅茶2包 西谷米10g	味噌湯	煮	板豆腐30g 味噌10g	蔬菜湯	煮	小白菜30g 紅蘿蔔20g	冬瓜湯/加菜鋁箔包飲料			蔬菜湯	煮	葷類, 雞肉
			全穀根莖類 6.2 份 蔬菜類 1.2 份 豆魚肉蛋類 6.8 份 油脂類 2.8 份			全穀根莖類 5.0 份 蔬菜類 2.1 份 豆魚肉蛋類 4.8 份 油脂類 2.7 份			全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.2 份 豆魚肉蛋類 7.4 份 油脂類 2.8 份			全穀根莖類 5.2 份 蔬菜類 2.2 份 豆魚肉蛋類 4.5 份 油脂類 3 份		
			熱量 1100 大卡			熱量 884 大卡			熱量 1166 大卡			熱量 892 大卡		
			鈉798毫克；鈣413毫克			鈉788毫克；鈣382毫克			鈉861毫克；鈣411毫克			鈉825毫克；鈣402毫克		
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					
西螺米飯	蒸	白米100g	五穀飯	蒸	五穀米100g	玉米炒飯	蒸	玉米, 豬肉, 蛋, 米	西螺米飯	蒸	白米100g			
醬燒雞腿	燉	雞腿120g	醬燒豬排	燉	豬排120g	醬炒肉片	炒	肉片80g 沙茶醬2g 紅蘿蔔6g	五香雞排	燉	雞排100g			
菜頭滷車輪	油	白蘿蔔40g 豆輪15g	銀芽三絲	炒	筍20g 豆干絲20g	筍乾燒	炒	肉丁80g 筍乾5g 小豆輪10g	醬炒馬鈴薯	炒	馬鈴薯60g			
蒸蛋	蒸	三色丁10g 蛋20g	香酥柳葉魚	炸	柳葉魚80g	培根高麗	炒	高麗菜80g 培根15g	蘿蔔燒	炒	白蘿蔔55g 青豆仁5g 紅蘿蔔15g			
季節青菜	炒	青菜81g	季節青菜	炒	青菜81g	季節青菜	炒	青菜81g	季節青菜	炒	青菜80g			
山粉圓甜湯	煮	山粉圓15g	蘿蔔湯	煮	白蘿蔔20g	蛋花湯	煮	蛋5g 小白菜7g	冬瓜湯	煮	冬瓜30g			
			全穀根莖類 6.0 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 4.5 份 油脂類 3.2 份			全穀根莖類 5.4 份 蔬菜類 1.8 份 豆魚肉蛋類 6.2 份 油脂類 3.5 份			全穀根莖類 5.2 份 蔬菜類 2.2 份 豆魚肉蛋類 4.5 份 油脂類 3 份			全穀根莖類 份 蔬菜類 份 豆魚肉蛋類 份 油脂類 份		
			熱量 939 大卡			熱量 1045.5 大卡			熱量 892 大卡			熱量 大卡		
			鈉783毫克；鈣418毫克			鈉853毫克；鈣403毫克			鈉832毫克；鈣394毫克			鈉797毫克；鈣394毫克		
1月22日 星期一			1月23日 星期二			1月24日 星期三								
西螺米飯	蒸	白米100g	糙米飯	蒸	白米100g	什錦炒飯	炒	白米100g 蛋40g 三色丁20g						
醬炒雞丁	炒	雞丁80g 青蔥15g	紅燒豬排	炒	豬排120g	醬炒肉片	炒	肉片80g 沙茶醬2g 紅蘿蔔6g						
紅人蔘炒蛋	炒	紅蘿蔔50g 蛋50g	三色銀芽	炒	筍20g 豆干絲20g	茶葉蛋	蒸	蛋50g						
醬燒豆腐	炒	豆腐65g	柳葉魚	炸	柳葉魚80g	魷魚羹	煮	蔬菜60g, 魷魚10g						
季節青菜	炒	青菜81g	季節青菜	炒	青菜81g	季節青菜	炒	青菜81g						
紅茶珍珠	煮	珍珠20g 紅茶包	紫菜蛋花湯	煮	蛋5g 紫菜5g	味噌豆腐湯	煮	板豆腐30g 味噌10g						
			全穀根莖類 6.0 份 蔬菜類 1.8 份 豆魚肉蛋類 6.3 份 油脂類 3.4 份			全穀根莖類 5.4 份 蔬菜類 2.8 份 豆魚肉蛋類 5.0 份 油脂類 3.5 份								
			熱量 1091 大卡			熱量 1065 大卡			熱量 981 大卡					
			鈉795毫克；鈣421毫克			鈉775毫克；鈣401毫克			鈉788毫克；鈣382毫克					