



2021年 1月餐飲計畫表

日期	早點		午餐					午點		蛋白質	醣類	脂肪	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯			公克	公克	公克	卡
1/1	週五												
1/2	週六												
1/3	週日												
1/4	週一	蘿蔔糕	白飯	沙茶雞柳	甜豆炒三菇	高麗菜	肉羹湯	波羅麵包	水果一份	24	85	21	625
1/5	週二	黑糖饅頭 豆漿	德腸奶油白醬燉飯		鮮炒時蔬		薑絲海帶湯	桂圓銀耳芋圓湯	水果一份	20	72	12	476
1/6	週三	玉米片 牛奶	白飯	黑木耳炒雞胸肉片	蜜汁甜不辣	油菜	大黃瓜貢丸湯	小米粥	水果一份	24	76	17	553
1/7	週四	奶皇包	白飯	台式打拋豬	毛豆豆乾丁	A菜	紫菜蛋花湯	香菇竹筍湯	水果一份	26	80	16	568
1/8	週五	鍋貼	高纖雜糧糙米飯	洋蔥野菇雞肉丼	紅燒油豆腐	空心菜	味噌豆腐湯	杯子蛋糕	水果一份	26	89	19	631
1/9	週六												
1/10	週日												
1/11	週一	水餃	白飯	滷肉飯	菠菜炒蛋	鵝白菜	鱈魚丸湯	肉鬆麵包	水果一份	23	78	19	575
1/12	週二	雞絲麵	地瓜飯	玉米雞丁	麻婆豆腐	菠菜	蓮藕排骨湯	玉米濃湯	水果一份	25	115	11	661
1/13	週三	玉米片 牛奶	培根玉米蛋炒飯		鮮炒時蔬		柴魚海帶豆腐湯	克林姆麵包	水果一份	28	116	19	747
1/14	週四	玉兔包	白飯	玉米可樂餅	韭菜花炒豆干	青江菜	蕃茄蛋花湯	麵線羹	水果一份	27	96	16	636
1/15	週五	馬拉糕	白飯	蜜汁肉排	糖醋豆包	油菜	蘿蔔貢丸湯		水果一份	27	117	25	801
1/16	週六												
1/17	週日												
1/18	週一	銀絲卷	白飯	胡麻雞柳	玉米炒蛋	高麗菜	玉米湯	起酥蛋糕	水果一份	23	90	23	659
1/19	週二	蔥抓餅	白飯	什錦炒烏龍麵	鮮炒時蔬		紫菜餛飩湯	果醬吐司	水果一份	24	88	18	610
1/20	週三	玉米片 牛奶	白飯	歡樂炸雞塊	紅燒油豆腐	菠菜	白蘿蔔油豆腐湯	芝麻包	水果一份	23	77	18	562
1/21	週四	火腿起司吐司	高纖雜糧糙米飯	洋蔥壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	油菜	冬瓜蛤蜊湯	紅豆紫米粥	水果一份	23	73	19	555
1/22	週五	叉燒包	白飯	三杯杏鮑雞	沙茶素腰花	鵝白菜	黑輪湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	21	104	18	662
1/23	週六												
1/24	週日												
1/25	週一	小籠包	白飯	糖醋排骨	雪菜豆乾丁	青江菜	蔴冬瓜排骨湯	阮氏香蒜麵包	水果一份	28	95	17	654
1/26	週二	芋泥包	白飯	雞絲飯	番茄炒蛋	菠菜	香菇味噌湯	法式吐司	水果一份	26	91	17	621
1/27	週三	玉米片 牛奶	地瓜飯	紅燒獅子頭	醬燒甜不辣	高麗菜	金針排骨湯	綠豆麥角湯	水果一份	23	96	17	632
1/28	週四	楓糖可頌	白飯	銀芽雞絲	滷豆包	空心菜	香菇雞湯	豆沙包	水果一份	26	96	17	641
1/29	週五	楓糖奶油銅鑼燒	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬		山藥排骨湯	牛角麵包	水果一份	26	93	20	629
1/30	週六												
1/31	週日												