

2021年 5月餐飲計畫表

日期	早點		午餐					午點		蛋白質 公克	醣類 公克	脂肪 公克	熱量 卡	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							
5/1	週六													
5/2	週日													
5/3	週一	馬拉糕	豆漿	白飯	玉米可樂餅	糖醋豆包	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	紅豆麵包	水果一份	19	88	18	656
5/4	週二	銀絲卷	黑豆漿	白飯	糖醋雞肉	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	酸辣湯	果醬吐司	水果一份	20	79	20	747
5/5	週三	玉米片	牛奶	地瓜飯	瓜子肉	毛豆豆乾丁	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	玉兔包	水果一份	26	85	19	780
5/6	週四	台式鹹粥		白飯	三杯杏鮑雞	燴三菇	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	奶酥麵包	水果一份	23	87	21	722
5/7	週五	芋泥包	豆漿	白飯	奶油白醬燴飯		鮮炒時蔬	薑絲海帶湯	肉鬆麵包	水果一份	28	93	16	698
5/8	週六													
5/9	週日													
5/10	週一	水餃		白飯	木須肉	香菇蒸蛋	鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	麵線羹	水果一份	24	92	19	688
5/11	週二	叉燒包	黑豆漿	白飯	歡樂炸雞塊	紅燒油豆腐	鮮炒時蔬	大黃瓜貢丸湯	炒米粉	水果一份	28	86	19	710
5/12	週三	玉米片	牛奶	白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	菇菇味噌湯	楓糖小可頌	水果一份	22	96	21	625
5/13	週四	蔥抓餅		白飯	香菇肉燥	菠菜炒蛋	鮮炒時蔬	紫菜馄饨湯	牛角麵包	水果一份	26	84	23	655
5/14	週五	芝麻包	豆漿	高纖雜糧糙米飯	玉米雞丁	滷雙味	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	起酥蛋糕	水果一份	26	90	18	678
5/15	週六													
5/16	週日													
5/17	週一	鍋貼		白飯	香菇豬肉絲	滷豆包	鮮炒時蔬	味噌豆腐湯	波蘿麵包	水果一份	29	98	22	659
5/18	週二	奶皇包	豆漿	白飯	義大利肉醬麵		鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	杯子蛋糕	水果一份	24	91	20	702
5/19	週三	玉米片	牛奶	地瓜飯	味噌麻醬雞	蜜汁甜不辣	鮮炒時蔬	柴魚海帶豆腐湯	黑糖饅頭	水果一份	21	101	18	683
5/20	週四	蔬菜粥		白飯	台式打拋豬	大黃瓜燴魚板	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	雞絲麵	水果一份	26	96	21	704
5/21	週五	小籠包	黑豆漿	白飯	洋蔥野菇雞肉丼	玉米蒸蛋	鮮炒時蔬	白蘿蔔油豆腐湯	火腿起司吐司	水果一份	22	88	21	682
5/22	週六													
5/23	週日													
5/24	週一	豆沙包	豆漿	白飯	香腸	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	金針排骨湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	25	96	17	696
5/25	週二	香菇竹筍粥		白飯	照燒翅腿	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	黑輪湯	法式吐司	水果一份	24	103	20	714
5/26	週三	玉米片	牛奶	白飯	紅燒獅子頭	玉米筍炒三鮮	鮮炒時蔬	蔞冬瓜排骨湯	小米粥	水果一份	26	94	21	642
5/27	週四	高麗菜包	黑豆漿	高纖雜糧糙米飯	雞絲飯	三杯杏鮑菇	鮮炒時蔬	香菇雞湯	肉燥麵	水果一份	25	98	21	720
5/28	週五	翡翠燒賣		白飯	起司豬排	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	肉羹湯	楓糖小可頌	水果一份	19	91	19	682
5/29	週六													
5/30	週日													
5/31	週一	蘿蔔糕		白飯	鳳梨火腿蛋炒飯		鮮炒時蔬	山藥排骨湯	紅豆紫米粥	水果一份	27	97	20	645