

2021年 8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		
8/1	週日													
8/2	週一	小籠包	豆漿	白飯	瓜子肉	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	楓糖奶油銅鑼燒		24	90	22	787
8/3	週二	蔥抓餅		高纖雜糧糙米飯	蔥油雞絲	毛豆豆乾丁	鮮炒時蔬	金針排骨湯	紅豆紫米粥	水果一份	23	78	19	689
8/4	週三	玉米片	牛奶	白飯	紅燒獅子頭	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	白蘿蔔油豆腐湯	牛角麵包	水果一份	22	89	21	723
8/5	週四	台式鹹粥		白飯	什錦肉絲蛋炒飯		鮮炒時蔬	大黃瓜貢丸湯	芝麻包	水果一份	23	75	20	745
8/6	週五	黑糖饅頭	黑豆漿	白飯	玉米雞丁	糖醋豆包	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	肉鬆麵包	水果一份	21	86	22	736
8/7	週六													
8/8	週日													
8/9	週一	水餃		白飯	洋蔥壽喜燒	玉米蒸蛋	鮮炒時蔬	薑絲海帶湯	楓糖可頌		23	90	23	788
8/10	週二	高麗菜包	豆漿	白飯	香甜咖哩		鮮炒時蔬	菇菇味噌湯	小米粥	水果一份	24	89	20	696
8/11	週三	玉米片	牛奶	地瓜飯	醬爆肉絲	洋蔥炒蛋	鮮炒時蔬	陸冬瓜排骨湯	麵疙瘩	水果一份	26	92	21	724
8/12	週四	起酥蛋糕	牛奶	白飯	歡樂炸雞塊	紅燒油豆腐	鮮炒時蔬	紫菜靚鮑湯	銀絲卷	水果一份	22	87	22	684
8/13	週五	蘿蔔糕		白飯	馬鈴薯燉肉	醬燒甜不辣	鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	杯子蛋糕	水果一份	24	86	22	665
8/14	週六													
8/15	週日													
8/16	週一	馬拉糕	豆漿	白飯	糖醋雞肉	雪菜干丁	鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	火腿起司吐司		22	95	24	728
8/17	週二	香菇竹筍粥		白飯	叉燒肉	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	果醬吐司	水果一份	27	98	21	688
8/18	週三	玉米片	牛奶	白飯	洋蔥野菇雞肉丼	滷雙味	鮮炒時蔬	肉羹湯	奶皇包	水果一份	24	90	23	714
8/19	週四	鍋貼		高纖雜糧糙米飯	台式打拋豬	蜜汁甜不辣	鮮炒時蔬	香菇雞湯	紅豆小餐包	水果一份	25	93	18	698
8/20	週五	豆沙包	黑豆漿	麵	什錦炒烏龍麵		鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	波羅麵包	水果一份	23	91	19	707
8/21	週六													
8/22	週日													
8/23	週一	叉燒包	豆漿	白飯	照燒翅腿	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	雙色蘿蔔湯	麵線羹		20	99	21	754
8/24	週二	雞肉玉米粥		白飯	糖醋排骨	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒時蔬	柴魚海帶豆腐湯	法式吐司	水果一份	25	95	18	697
8/25	週三	玉米片	牛奶	白飯	奶油白醬義大利燉飯		鮮炒時蔬	酸辣湯	芋泥包	水果一份	23	101	22	741
8/26	週四	玉兔包	黑豆漿	白飯	香菇肉燥	番茄豆腐炒蛋	鮮炒時蔬	山藥排骨湯	雞絲麵	水果一份	26	94	24	711
8/27	週五	翡翠燒賣		白飯	香腸	滷豆包	鮮炒時蔬	薑絲冬瓜湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	24	97	20	763
8/28	週六													
8/29	週日													
8/30	週一	蔬菜粥		白飯	三杯杏鮑雞	玉米炒肉末	鮮炒時蔬	海帶芽味噌湯	軟式香蒜麵包		22	98	24	750
8/31	週二	奶酥麵包	牛奶	地瓜飯	滷肉飯	茄汁豆包	鮮炒時蔬	黑輪湯	奶酪布丁	水果一份	26	94	23	692

