

2021年 10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						
10/1	週五	叉燒包	黑豆漿	白飯	洋葱野菇雞肉丼	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	楓糖可頌	水果一份	23	96	23	784
10/2	週六													
10/3	週日													
10/4	週一	翡翠燒賣		白飯	台式打拋豬	甜豆炒三姑	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	起酥三明治	水果一份	26	89	19	631
10/5	週二	奶皇包	豆漿	義大利麵	茄汁義大利肉醬麵		鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	小米粥	水果一份	25	101	22	757
10/6	週三	玉米片	牛奶	白飯	糖醋雞肉	洋葱炒蛋	鮮炒時蔬	紫菜餛飩湯	蔬菜粥	水果一份	19	96	16	698
10/7	週四	香菇竹筍粥		地瓜飯	木須炒肉	毛豆豆乾丁	鮮炒時蔬	黑輪湯	芋泥包	水果一份	25	94	15	711
10/8	週五	黑糖饅頭	黑豆漿	白飯	歡樂炸雞塊	大黃瓜燴魚板	鮮炒時蔬	蔴冬瓜排骨湯	肉鬆麵包	水果一份	24	102	18	723
10/9	週六													
10/10	週日													
10/11	週一													
10/12	週二	蘿蔔糕		白飯	叉燒肉	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒時蔬	薑絲冬瓜湯	玉米濃湯	水果一份	21	104	18	662
10/13	週三	玉米片	牛奶	白飯	照燒翅腿	玉米炒肉末	鮮炒時蔬	雙色蘆筍湯	馬拉糕	水果一份	26	99	22	710
10/14	週四	鮮肉包	豆漿	白飯	洋葱豬肉	芹香干絲	鮮炒時蔬	海帶芽味噌湯	麵疙瘩	水果一份	23	90	20	733
10/15	週五	銀絲卷	黑豆漿	高纖雜糧糙米飯	蔥油雞絲	香菇蒸蛋	鮮炒時蔬	酸辣湯	波羅麵包	水果一份	28	95	17	654
10/16	週六													
10/17	週日													
10/18	週一	水餃		白飯	甜椒炒豬肉	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	薑絲海帶湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	23	90	23	659
10/19	週二	小籠包	豆漿	白飯	茄汁鳳梨雞丁	滷雙味	鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	大油麵	水果一份	24	88	18	610
10/20	週三	玉米片	牛奶	地瓜飯	紅燒獅子頭	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	米苔目湯	水果一份	23	77	18	562
10/21	週四	果醬吐司	黑豆漿	白飯	什錦肉絲蛋炒飯		鮮炒時蔬	菇菇味噌湯	麵線羹	水果一份	23	73	19	555
10/22	週五	台式鹹粥		白飯	玉米雞丁	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	肉羹湯	牛角麵包	水果一份	21	104	18	662
10/23	週六													
10/24	週日													
10/25	週一	蔥抓餅		白飯	洋葱壽喜燒	糖醋豆包	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	軟式香蒜麵包	水果一份	24	85	21	625
10/26	週二	蘿蔔糕湯		高纖雜糧糙米飯	乳酪雞排	玉米筍炒三鮮	鮮炒時蔬	金針排骨湯	鍋貼	水果一份	20	72	12	476
10/27	週三	玉米片	牛奶	白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	蘿蔔油豆腐湯	肉燥麵	水果一份	24	76	17	553
10/28	週四	雞肉玉米粥		白飯	螞蟻上樹	小黃瓜炒木耳	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	紅豆紫米粥	水果一份	26	80	16	568
10/29	週五	筍香包	豆漿	白飯	三杯杏鮑雞	醬燒甜不辣	鮮炒時蔬	味噌豆腐湯	起司厚燒餅	水果一份	26	89	19	631
10/30	週六													
10/31	週日													

本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向阿真肉舖店（01710388）、潘潘肉品店（25633349）供應商採買