

2021年 11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	
11/1	週一	小籠包	豆漿	白飯	沙茶豬肉	家常豆腐	鮮炒時蔬	山藥排骨湯	火腿起司吐司	水果一份	23	87	21	688
11/2	週二	蔬菜週		白飯	奶油白醬燉飯		鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	小米粥	水果一份	22	92	19	725
11/3	週三	玉米片	牛奶	白飯	台式打拋豬	洋蔥炒蛋	鮮炒時蔬	紫菜餛飩湯	奶皇包	水果一份	20	94	20	746
11/4	週四	紅豆小餐包	牛奶	地瓜飯	玉米雞丁	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	薑絲海帶湯	玉兔包	水果一份	21	100	23	755
11/5	週五	芝麻包	黑豆漿	白飯	洋蔥壽喜燒	紅燒油豆腐	鮮炒時蔬	蔞冬瓜排骨湯	楓糖小可頌	水果一份	24	102	22	733
11/6	週六													
11/7	週日													
11/8	週一	水餃		白飯	歡樂炸雞塊	蜜汁甜不辣	鮮炒時蔬	黑輪湯	牛角麵包	水果一份	26	92	24	866
11/9	週二	筍香包	豆漿	高纖雜糧糙米飯	香腸	蔥蛋	鮮炒時蔬	雙色蘿蔔湯	麵疙瘩	水果一份	24	97	19	845
11/10	週三	玉米片	牛奶	白飯	糖醋雞肉	滷豆包	鮮炒時蔬	肉羹湯	銀絲卷	水果一份	25	101	23	812
11/11	週四	翡翠燒賣		白飯	果香咕咾肉	沙茶素腰花	鮮炒時蔬	菇菇味噌湯	綠豆地瓜湯	水果一份	23	94	24	796
11/12	週五	小鮮肉包	黑豆漿	白飯	照燒翅腿	玉米布丁酥	鮮炒時蔬	酸辣湯	肉鬆麵包	水果一份	22	90	21	802
11/13	週六													
11/14	週日													
11/15	週一	蔥抓餅		地瓜飯	香菇肉燥	玉米蒸蛋	鮮炒時蔬	薑絲冬瓜湯	起酥蛋糕	水果一份	25	99	21	767
11/16	週二	台式鹹粥		白飯	鳳梨火腿炒飯		鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	奶酪布丁	水果一份	23	78	19	689
11/17	週三	玉米片	牛奶	白飯	三杯杏鮑雞	雪菜干丁	鮮炒時蔬	大黃瓜貢丸湯	紅豆紫米粥	水果一份	22	85	20	722
11/18	週四	杯子蛋糕		白飯	蜜汁肉排	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	大滷麵	水果一份	23	101	23	744
11/19	週五	高麗菜包	豆漿	白飯	洋蔥也菇雞肉丼	醬燒甜不辣	鮮炒時蔬	玉米蛋花麵	香蒜麵包	水果一份	21	94	22	811
11/20	週六													
11/21	週日													
11/22	週一	蘿蔔糕		白飯	紅燒獅子頭	紅蘿蔔	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	蛋塔	水果一份	20	90	21	735
11/23	週二	黑糖饅頭	豆漿	白飯	鳳梨雞球	滷雙拼	鮮炒時蔬	香菇雞湯	法式吐司	水果一份	20	92	20	799
11/24	週三	玉米片	牛奶	白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	白蘿蔔油豆腐	雞絲麵	水果一份	19	88	22	741
11/25	週四	蜂蜜蛋糕	牛奶	高纖雜糧糙米飯	瓜子肉	香菇蒸蛋	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	雞肉玉米粥	水果一份	22	95	23	780
11/26	週五	豆沙包	豆漿	白飯	蔥油雞絲	黃瓜燴烏蛋	鮮炒時蔬	味噌豆腐湯	奶酥麵包	水果一份	23	89	21	698
11/27	週六													
11/28	週日													
11/29	週一	鍋貼		白飯	滷肉飯	三杯杏鮑菇	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	起酥三明治麵包	水果一份	25	92	21	745
11/30	週二	叉燒包	豆漿	烏龍麵	什錦炒烏龍		鮮炒時蔬	青菜豆腐湯	麵線羹	水果一份	22	97	20	828

本圖肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向阿真肉舖店（01710388）、瀟瀟肉品店（25633349）供應商採買