

勝駒1月 興大附農 午餐菜單

日期	12月31日		01月01日		1月2日		1月3日 (四)		1月4日 (五)	
主食					白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	紫米飯(蒸)	米 紫米
主菜					黃金豬排(炸)	肉排	芝麻烤雞腿(烤)	棒腿 芝麻	洋蔥雞丁(煮)	油花生 青蔥 洋蔥 全胸丁
副菜1					番茄炒蛋(炒)	番茄 蛋	金茸瓜佐鴿蛋(煮)	木耳 大黃瓜 赤肉羹 紅蘿蔔 烏蛋	海芽炒蛋(炒)	海芽 蛋
副菜2					培根花椰(煮)	青花 培根 紅蘿蔔 木耳	泰式打拋豬(煮)	絞肉 洋蔥 番茄 九層塔	奶香洋芋(煮)	洋芋 肉角 紅蘿蔔 青豆仁
青菜					有機青松葉(煮)	有機青松葉	有機黑葉白菜(煮)	有機黑葉白菜	有機菠菜(煮)	有機菠菜
湯品					紅豆烤奶(煮)	紅豆	結頭排骨湯(煮)	結頭菜 龍骨丁 紅蘿蔔	清水魷魚羹(煮)	筍絲 紅蘿蔔 台芹珠 木耳 蛋 魷魚翅
熱量分析							熱量: 783 醣類: 113	蛋白質: 25.6 脂肪: 25.4	熱量: 789.6 醣類: 112.5	蛋白質: 26.4 脂肪: 26
日期	1月7日 (一)		1月8日 (二)		1月9日 (三)		1月10日 (四)		1月11日 (五)	
主食	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	肉燥乾麵(煮)	白扁麵 絞肉 紅蘿蔔 紅蔥碎 豆干 青豆仁	白米飯(蒸)	白米	糙米飯(蒸)	白米 糙米
主菜	招牌叉燒(烤)	赤肉條	沙茶肉片(煮)	洋蔥 青蔥 肉片	日式炸豬排(炸)	肉排	宮保雞丁(煮)	全胸丁 油花生	豆豉排骨(煮)	軟骨丁 肉角 紅蘿蔔 豆豉
副菜1	麻婆豆腐(煮)	豆腐 青豆仁 青蔥	筍絲匯炒(炒)	皮絲 筍絲 木耳 肉絲 紅蘿蔔	蝦米燒瓜(煮)	蒲瓜片 蝦皮 木耳 紅蘿蔔 肉片	白菜四喜(煮)	金針菇 大白菜 肉絲 木耳 紅蘿蔔	日式咖哩(煮)	洋芋 紅蘿蔔 青豆仁 肉角
副菜2	番茄炒蛋(炒)	蕃茄 蛋	焗烤鮮蔬(烤)	紅蘿蔔 杏鮑菇 玉米筍 青花菜 洋芋 乳酪絲	鮮肉包(蒸)	鮮肉包	脆炒豆薯(炒)	洋地瓜 肉絲 紅蘿蔔 木耳 青蔥 肉羹	紅燒雙結(煮)	豆皮結 海帶結 紅蘿蔔 烤麩
青菜	油菜(煮)	油菜	有機皺葉白菜(煮)	有機皺葉白菜	韭香豆芽(煮)	韭香豆芽	有機青江菜(煮)	有機青江菜	有機青松葉(煮)	有機青松葉
湯品	南瓜濃湯(煮)	南瓜 蛋 洋芋 紅蘿蔔	四神湯(煮)	大蔥仁 山藥 蓮子 龍骨丁	綠豆地瓜甜湯	綠豆 地瓜	味噌豆腐湯(煮)	洋蔥 豆腐	蘿蔔貢丸湯(煮)	白蘿蔔 紅蘿蔔 香菜 貢丸
熱量分析	熱量: 792.5 醣類: 115.6	蛋白質: 25.6 脂肪: 25.3	熱量: 791.8 醣類: 115.3	蛋白質: 25.5 脂肪: 25.4	熱量: 812.7 醣類: 116.9	蛋白質: 26.2 脂肪: 26.7	熱量: 793.6 醣類: 115.9	蛋白質: 26 脂肪: 26	熱量: 809.4 醣類: 115	蛋白質: 25.6 脂肪: 27
日期	1月14日 (一)		1月15日 (二)		1月16日 (三)		1月17日 (四)		1月18日 (五)	
主食	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	米	白米飯(蒸)	白米	白米飯(蒸)	白米	燕麥飯(蒸)	燕麥粒 白米
主菜	三杯魚(煮)	水沙魚 九層塔 青蔥	咕咾蜜肉(煮)	地瓜 芝麻 肉角	卡拉雞排(炸)	卡拉雞腿堡	香烤雞翅(烤)	三節翅	糖醋雞丁(煮)	鳳梨角 青豆仁 地瓜 全胸
副菜1	洋蔥炒蛋(炒)	紅蘿蔔 洋蔥 木耳 蛋	菇片高麗菜(炒)	高麗菜 木耳 紅蘿蔔 大豆皮 杏鮑菇	滷香黑干(滷)	黑豆干 花生 青豆仁 紅蘿蔔 白蘿蔔	番茄炒蛋(炒)	番茄 雞蛋	玉米肉末(煮)	玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁 絞肉
副菜2	芹炒干片(炒)	豆干 紅蘿蔔 芹菜	肉香雙芋(煮)	肉角 洋芋 芋頭 紅蘿蔔	冬瓜鮮羹(煮)	冬瓜 枸杞 紅蘿蔔 肉羹	黃瓜魷魚(煮)	大黃瓜 木耳 肉絲 紅蘿蔔 油魚翅	佛跳牆(煮)	魷魚翅 木耳 大白菜 木耳 紅蘿蔔
青菜	A菜(煮)	A菜	有機菠菜(煮)	有機菠菜	小白菜(煮)	小白菜	有機小松葉(煮)	有機小松葉	有機黑葉白菜(煮)	有機黑葉白菜
湯品	酸辣湯(煮)	豆腐 蛋 木耳 紅蘿蔔 金針 筍絲	肉骨茶湯(煮)	龍骨丁 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉骨茶包	紫米西米露(煮)	紫米 西谷米	小魚海芽湯(煮)	小魚干 海芽 洋蔥	金針肉絲湯(煮)	肉絲 金針
熱量分析	熱量: 792.7 醣類: 114.3	蛋白質: 25.6 脂肪: 25.9	熱量: 796.3 醣類: 115.4	蛋白質: 25.4 脂肪: 25.9	熱量: 812.8 醣類: 118.4	蛋白質: 26.3 脂肪: 26	熱量: 793.2 醣類: 116.2	蛋白質: 25.4 脂肪: 25.2	熱量: 788.8 醣類: 115.2	蛋白質: 25.3 脂肪: 25.2