



2021年 2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						
2/1	週一	馬拉糕	豆漿	白飯	台式打拋豬	韭菜花炒豆干	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	雞絲麵	水果一份	22	95	22	595
2/2	週二	蘿蔔糕		白飯	糖醋雞肉	大黃瓜燴魚板	鮮炒時蔬	金針排骨湯	杯子蛋糕	水果一份	26	88	19	636
2/3	週三	玉米片	牛奶	白飯	螞蟻上樹	毛豆豆乾丁	鮮炒時蔬	香菇雞湯	翡翠燒賣	水果一份	26	96	17	702
2/4	週四	台式鹹粥		高纖雜糧粥米飯	玉米雞丁	彩椒百頁豆腐	鮮炒時蔬	薑絲海帶湯	奶皇包	水果一份	24	85	21	625
2/5	週五	筍香包	豆漿	白飯	香腸	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	青菜豆腐湯	奶酥麵包	水果一份	20	72	12	476
2/6	週六													
2/7	週日													
2/8	週一	玉米片	牛奶	地瓜飯	茄汁鳳梨雞丁	洋蔥炒蛋	鮮炒時蔬	肉羹湯	大滷麵	水果一份	26	89	19	631
2/9	週二	紅豆麵包	牛奶	水餃	團圓大火鍋		鮮炒時蔬		小籠包	水果一份	25	101	22	757
2/10	週三													
2/11	週四													
2/12	週五													
2/13	週六													
2/14	週日													
2/15	週一													
2/16	週二													
2/17	週三	玉米片	牛奶	白飯	紅燒獅子頭	甜豆炒三菇	鮮炒時蔬	雙色蘿蔔湯	麵疙瘩	水果一份	21	85	19	722
2/18	週四	銀絲卷	豆漿	白飯	沙茶豬肉	番茄豆腐炒蛋	鮮炒時蔬	酸辣湯	麵線羹	水果一份	23	90	23	659
2/19	週五	蔥抓餅		白飯	香甜咖哩飯		鮮炒時蔬	姑姑味噌湯	蜂蜜蛋糕	水果一份	24	88	18	610
2/20	週六	香菇竹筍粥		高纖雜糧糙米飯	滷肉飯	玉米蒸蛋	鮮炒時蔬	薑絲冬瓜湯	楓糖奶油銅鑼燒	水果一份	20	91	20	698
2/21	週日													
2/22	週一	水餃		白飯	雞絲飯	滷豆包	鮮炒時蔬	鱈魚丸湯	波羅麵包	水果一份	21	104	18	662
2/23	週二	牛角麵包	牛奶	白飯	叉燒肉	三杯杏鮑菇	鮮炒時蔬	蔞冬瓜排骨湯	肉燥麵	水果一份	26	99	22	710
2/24	週三	玉米片	牛奶	白飯	銀芽雞絲	紅燒油豆腐	鮮炒時蔬	紫菜餛飩湯	叉燒包	水果一份	23	90	20	733
2/25	週四	鍋貼		白飯	香菇肉燥	黃瓜燴烏蛋	鮮炒時蔬	蓮藕排骨湯	小米粥	水果一份	28	95	17	654
2/26	週五	米苔目湯		白飯	鳳梨雞球	鮮菇豆腐	鮮炒時蔬	蘿蔔貢丸湯	起酥蛋糕	水果一份	26	91	17	621
2/27	週六													
2/28	週日													



Happy Chinese New Year



228連續假期

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