



余瑞雲



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯品 | 附品 | 全日 總熱量 (kcal) | 全日 蛋白質 (g) | 全日 脂肪 (g) | 全日 纖維 (g) | 全日 鈣 (mg) | 全日 鐵 (mg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|------------------------------|------|---------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|--|---------------|--|--|--|-------------|--|--|--|-----------|--|------------------|-----------------|----|--|----|--|-------------|----------------|------|--|----------|----------|----|----|-----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 一 | 香Q白飯 白米(蒸) | 豆腐燉雞 雞肉,豆腐(燒) | 日式蒸蛋 蛋,柴魚片(蒸) | 紅絲津白 大白菜,紅蘿蔔(炒) | 青菜 (綠) | 燒仙草甜湯 燒仙草,綠豆(煮) | | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 二 | 有機白飯 有機白米(蒸) | 滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋(燒) | 螞蟻上樹 冬粉,木耳,豬肉(炒) | 金茸鮮瓜 鮮瓜,金針菇(炒) | 有機 黑葉白 (綠) | 味噌湯 豆腐,海苔(煮) | 水果 | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 三 | 芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸) | 京醬肉絲 豬肉,洋蔥(炒) | 麻婆豆腐 豆腐,青豆仁,紅蘿蔔(燒) | 彩繪結頭 結頭菜,紅蘿蔔(煮) | 青菜 (綠) | 什錦大骨湯 菇類,排骨(煮) | | 5.4 | 2.8 | 2 | 2.5 | 750.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 四 | 小米飯 小米,白米(蒸) | 椰香咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔(燒) | ★香酥魚條*2 魚條(炸) | 雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒) | 有機 高麗菜 (白) | 田園蔬菜湯 高麗菜,洋蔥,番茄,豬肉(煮) | 水果 | 5.7 | 2.7 | 2 | 2.5 | 764 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 五 | DIY新加坡 肉骨茶湯麵 烏龍麵(煮) | 招牌小雞腿*2 翅小雞(油) | 回鍋乾片 高麗菜,豆干(炒) | 韭香豆芽 豆芽菜,韭菜(炒) | 青菜 (綠) | 新加坡 肉骨茶湯 豆腐皮,蘿蔔,肉骨茶(煮) | | 5.5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 759 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 一 | ~士福油飯~ 花生,香菇,豬肉,糯米(蒸,拌) | ★酥炸香雞排 雞腿排(炸) | 茄汁甜條 甜不辣,洋蔥(燒) | 鮮菇蘿蔔 蘿蔔,菇類(煮) | 青菜 (綠) | 海芽蛋花湯 海芽,蛋(煮) | | 5.5 | 2.7 | 2 | 2.5 | 750 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 二 (蔬食日) | 有機白飯 有機白米(蒸) | 麻婆魚丁 魚肉,豆腐(燒) | 肉燥滷蛋*1 豆干,豬肉,蛋(油) | 翠炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒) | 有機 廣島菜 (綠) | 玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,蛋,麵粉(煮) | 水果 | 5.4 | 3 | 2 | 3 | 788 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 三 | 芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸) | 香烤雞翅 雞翅(烤) | 韓式泡菜豬 豬肉,年糕,大白菜(炒) | 枸杞鮮瓜 鮮瓜,枸杞(炒) | 青菜 (綠) | 冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉(煮) | | 5.5 | 3 | 2 | 2.5 | 772.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 四 | 糙米飯 糙米,白米(蒸) | 杏片骰子豬 豬肉,馬鈴薯,杏仁片(燉) | 南瓜炒蛋 南瓜,蛋(炒) | 翡翠三絲 海帶絲,豆干絲(炒) | 有機 小白菜 (綠) | 香菇雞湯 蘿蔔,菇類,雞肉(煮) | 水果 | 6 | 3 | 2 | 2.5 | 807.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 五 | 香Q白飯 白米(蒸) | 醬燒豬排 豬排(燒) | 玉米雞茸 玉米粒,雞肉(燒) | 木須白菜 白菜,木耳(炒) | 青菜 (綠) | 酸辣湯 豆腐,筍,木耳,蛋,豬肉(煮) | | 6 | 3 | 2 | 3 | 830 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 一 | 拿波里肉醬 義大利麵 豬肉,青豆仁,義大利麵(煮,拌) | BBQ烤雞腿 雞腿(烤) | 紅燒杏鮑菇 杏鮑菇,油豆腐(燒) | 彩繪花椰 花椰菜,紅蘿蔔(炒) | 青菜 (綠) | 蘿蔔大骨湯 蘿蔔,豬肉(煮) | | 5.5 | 3 | 2 | 2.7 | 781.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 二 | 有機白飯 有機白米(蒸) | 日式豬肉丼 豬肉,洋蔥,蛋(燒) | 海山醬關東煮 玉米段,結頭菜,豆腐(燒) | 焗烤馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔,起司(烤) | 有機 蘿蔓萵苣 (綠) | 冬瓜山粉圓 山粉圓(煮) | 水果 | 5.5 | 2.6 | 2 | 2.8 | 756 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 三 | 芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸) | 甜醬炒雞 雞肉,紅蘿蔔(燒) | 花枝丸*2 花枝丸(烤) | 開陽白菜 蝦皮,白菜(炒) | 青菜 (綠) | 味噌蛋花湯 豆腐,蛋(煮) | | 5.6 | 2.7 | 2 | 2.5 | 757 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 四 | 麥片飯 麥片,白米(蒸) | 梅干扣肉 豬肉,梅乾菜,筍乾(燒) | ★香嫩翅腿*2 翅小雞(炸) | 紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔(炒) | 青菜 (綠) | 米粉湯 米粉,芹菜,油豆腐(煮) | 水果 | 5.5 | 3 | 2 | 3 | 795 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ~~~祝各位寒假愉快~~~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★本菜單含有蝦、花生、蛋、小麥、奶類及相關製品,不適合過敏體質食用★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ★本公司皆使用國產豬肉★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">主菜種類(次/月)</th> <th colspan="4">主菜食材特性分析(次/月)</th> <th colspan="4">副菜食材分析(次/月)</th> <th colspan="2">其他分析(次/月)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">豆腐 及豆製品 0次</th> <th rowspan="2">魚肉 及海鮮 1次</th> <th colspan="2">豬肉</th> <th colspan="2">雞肉</th> <th rowspan="2">生鮮食材 14次</th> <th rowspan="2">調理 食品 0次</th> <th colspan="2">加工食品</th> <th rowspan="2">炸物 3次</th> <th rowspan="2">甜湯 2次</th> </tr> <tr> <th>6次</th> <th>7次</th> <th>魚肉類</th> <th>其他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | | | | | | | | | | | | 主菜種類(次/月) | | 主菜食材特性分析(次/月) | | | | 副菜食材分析(次/月) | | | | 其他分析(次/月) | | 豆腐 及豆製品 0次 | 魚肉 及海鮮 1次 | 豬肉 | | 雞肉 | | 生鮮食材 14次 | 調理 食品 0次 | 加工食品 | | 炸物 3次 | 甜湯 2次 | 6次 | 7次 | 魚肉類 | 其他 | | | | | | | | | | | | |
| 主菜種類(次/月) | | 主菜食材特性分析(次/月) | | | | 副菜食材分析(次/月) | | | | 其他分析(次/月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆腐 及豆製品 0次 | 魚肉 及海鮮 1次 | 豬肉 | | 雞肉 | | 生鮮食材 14次 | 調理 食品 0次 | 加工食品 | | 炸物 3次 | 甜湯 2次 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6次 | 7次 | 魚肉類 | 其他 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |