海佃108年6/3-6/28營養葷食菜單　　嘉丞食品工廠提供

日期	星期	主食	主菜/烹調方式		副菜/烹調方式		湯/烹調方式	主食	豆魚蛋肉(中)	蔬菜	水果	油脂	醣類	蛋白質	脂肪	總熱量
6/3	一	白飯/煮	沙茶雞丁/炒	龍鳳腿/蒸	海芽炒蛋/炒	高麗菜/炒	冬瓜排骨湯/煮	6.0	2.7	2.2	0	3.2	101	33.1	29.5	822
		白米120	油菜20雞丁30	龍鳳腿30	海帶芽15蛋液30	高麗菜65	冬瓜10排骨10									
6/4	二	小米飯/煮	烤雞腿/烤	豬肉壽喜燒/煮	培根蛋捲/煎	青江菜/炒	花瓜雞湯/煮	6.0	2.9	2.0	0	3	100	34.3	29.5	823
		小米10 白米110	雞腿35	洋蔥20肉片30豆腐20	蛋液35 培根適量	青江菜65	碎花瓜適量 雞丁10 薑絲適量									
6/5	三蔬食日	鮭魚鬆飯/煮	咖哩蝦捲/煮	五味花枝/煮	丁香花生豆干/炒	大白菜/炒	大麥山粉圓/煮	6.5	3.2	2.0	0.1	3	108	37.4	31	886
		白米120 鮭魚鬆適量	蝦捲*1 洋蔥10咖哩適量	五味醬適量 花枝25青花菜30	丁香適量 油花生5 豆干30	大白菜65	大麥茶50山粉圓10									
6/6	四	大滷麵/煮	鹹酥雞/炸	宮保肉丁/炒	蜂蜜蛋糕/烤	豆芽菜/炒	大滷湯/煮	6.3	2.8	1.2	0	3.1	101	33.4	29.5	821
	台式特餐	油麵150	雞丁30 地瓜20	乾辣椒1筍片20肉丁30 鳳梨適量	蜂蜜蛋糕20	豆芽菜65	紅白蘿蔔15 蛋液10肉羹10									
6/7	五	端午節不供餐														
6/10	一	紫米飯/煮	蔥爆雞丁/炒	番茄燉肉/煮	韭菜黑輪/炒	青菜/炒	翡翠蛋花湯/煮	6.2	2.7	1.6	0	3.3	101	32.9	30	824
		紫米10 白米110	蔥適量 洋蔥20 雞丁30	番茄10肉丁30馬鈴薯20	豆干30 韭菜適量 黑輪10	青菜65	翡翠適量 蛋液10									
6/11	二	香鬆飯/煮	醬爆肉片/煮	葵瓜子雞/炒(乾)	韓式寬粉/炒	青菜/炒	蜂蜜柚子/煮	6.2	2.8	1.7	0	3.2	101	33.7	30	829
		香鬆適量 白米120	高麗菜30肉片30	葵瓜子適量 雞丁30 地瓜20	黃豆芽10寬粉15	青菜65	蜂蜜5柚子10									
6/12	三蔬食日	白飯/煮	蒲燒雕/蒸	蟹絲蒸蛋/蒸	五味醬豆腐/煮	青菜/炒	大瓜蝦丸湯/煮	6.3	2.8	1.4	0	3.2	95	33.6	30	830
		白米120	蒲燒雕30	蟹絲適量 蛋液35	五味醬適量 非基改豆腐40	青菜65	大黃瓜10 蝦丸10									
6/13	四	胚芽飯/煮	紅燒雞/煮	京醬肉絲/煮	馬蹄條/炸	青菜/炒	綠豆粉角湯/煮	6.2	2.8	1.8	0	2.9	102	33.8	28.5	820
		胚芽米10 白米110	雞丁30紅白蘿蔔25	芥蘭20肉絲30	馬蹄條25	青菜65	綠豆10 粉角5									
6/14	五	薑黃飯/煮	沙嗲豬排/煮	蘋果椰奶雞/煮	蘿蔔糕炒蛋	青菜/炒	肉骨茶/煮	6.1	3.1	1.6	0.1	2.7	99.3	35.5	29	826
	新加坡特餐	白米120 薑黃適量	沙嗲粉適量 豬排30	馬鈴薯20 紅蘿蔔15 雞丁30 蘋果適	菜脯 適量蘿蔔糕30 蛋液20 豆芽菜10	青菜65	排骨10高麗菜10									
6/17	一	五穀飯/煮	三杯雞/炒	筍絲肉絲/炒	麻婆豆腐/煮	青菜/炒	玉米濃湯/煮	6.3	3	2.0	0	3	105	35.6	30	851
		五穀米10 白米110	雞丁30薑片1九層塔0米血適量	筍絲20肉絲30	豆腐35 絞肉11	青菜65	玉米10洋蔥5蛋液10									
6/18	二	白飯/煮	麻醬豬排/煮	安東燉雞/煮	翡翠蒸蛋/蒸	青菜/炒	百香果愛玉/煮	6.5	3	1.4	0.2	2.9	105	35.4	29.5	858
		白米120	豬排30 麻醬適量	雞丁30冬粉適量 馬鈴薯20	翡翠適量 蛋液30	青菜65	百香果5 愛玉5									
6/19	三蔬食日	柴魚酥飯/煮	柳葉魚/炸	奶香海鮮白花/煮	香滷什錦/滷	青菜/炒	浮水魚丸湯/煮	6.1	3.2	1.2	0	3	97.5	35.8	31	832
		柴魚酥適量 白米120	柳葉魚25	奶油適量 蝦仁10花枝10白花菜35	芋頭糕10黑豆干10高麗菜30	青菜65	薑絲1大白菜10魚丸5									
6/20	四	白飯/煮	蒜香雞/煮	糖醋肉片/煮	茶葉蛋/滷	青菜/炒	冬瓜粉條/煮	6.0	3.1	1.6	0.1	2.7	97.8	35.3	29	819
		白米120	白蘿蔔25雞丁30蒜適量	肉片30洋蔥20 糖醋適量 鳳梨10	雞蛋45	青菜65	冬瓜茶50粉條10									
6/21	五	客家粄條/炒	滷豬排/滷	紫蘇梅雞丁/煮	刈包+花生糖粉/蒸	青菜/炒	卑南豬血湯/煮	6.3	3	2.0	0	3	105	35.6	30	851
	客家特餐	粄條200 韭菜2	豬排30	紫蘇梅適量 雞丁30 高麗菜20	刈包50 花生糖粉適量	青菜65	韭菜 1豬血10									
6/24	一	胚芽飯/煮	義式烤雞排/烤	泰式打拋肉/煮	肉燥蒸蛋/蒸	青菜/炒	味噌海芽湯/煮	6.1	2.8	1.4	0.2	2.9	98.5	33.2	28.5	815
		胚芽10白米110	雞排35	豆干10絞肉30番茄15九層塔1	肉燥10蛋液30	青菜65	味噌適量海帶芽5									
6/25	二	白飯/煮	左宗棠雞/炒	韓式甜蔥豬/炒	毛豆百頁/炒	青菜/炒	仙草蜜/煮	6.2	3.4	1.5	0	3	101	37.7	32	862
		白米120	雞丁30 小黃瓜 蘋果10	肉片30 洋蔥20紅蘿蔔5	毛豆5.百頁30.玉米筍適量	青菜65	仙草10.仙草汁									
6/26	三蔬食日	紅藜麥飯/煮	樹子蒸魚/蒸	咖哩魚柳/煮	開陽大白/煮	青菜/炒	番茄蔬菜湯/煮	6.2	2.8	1.4	0	3.2	95	33.4	30	823
		紅藜麥適量 白米120	魚片30 樹子適量	虱目魚柳30咖哩適量(另外裝)	大白菜60 蝦皮適量	青菜65	番茄10高麗菜10									
6/27	四	奶油烏龍麵/煮	香酥豬排/炸	歐姆蛋/炒	馬卡龍/烤	青菜/炒	水果茶/煮	6.3	3.3	1.1	0.1	3	100	36.8	31.5	857
		奶油適量 烏龍麵200三色豆適量	豬排35	蛋液30 玉米10起士絲火腿丁適量	馬卡龍25	青菜65	鳳梨5.西瓜5.芭樂5.蘋果5									
6/28	五	白飯/煮	滷雞腿/滷	中式香腸/煎	紅燒豆腐/煮	花椰菜/炒	紅蘿蔔蛋花湯/煮	6.2	3.2	1.7	0	2.8	102	36.5	30	843
		白米120	雞腿35	中式香腸30	豆腐30筍片15	花椰菜30	紅蘿蔔10蛋液10									