



# 健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



HACCP食品認證中央廚房工廠

## 12年5月18日 德國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全日推估份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	熟鹽大卡
5/1	一	燕麥飯	蜜汁燒肉片 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜·蝦皮·胡蘿蔔/炒</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐·木耳·胡蘿蔔/煮</small>	筍片雞湯 <small>筍片·雞肉/煮</small>	6.4	2.5	2.5	798
5/2	二	白飯	春川炒雞 <small>雞肉·泡菜/炒</small>	歐姆蛋 <small>雞蛋·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮</small>	四季甜不辣 <small>甜不辣·四季豆/炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐/煮</small>	6.5	2.4	2.2	804.5
5/3	三	蔥油拌麵	蒜味豬排 <small>豬排/燒</small>	金茸黃瓜 <small>大黃瓜·木耳·金針菇/煮</small>	銅盤油腐 <small>油豆腐·洋蔥/煮</small>	銀耳甜湯 <small>木耳/煮</small>	6.3	2.5	2.5	791
5/4	四	白飯	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	豆干小炒 <small>豆干片·肉絲/炒</small>	金茸絲瓜 <small>絲瓜·金針菇·胡蘿蔔/煮</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔·排骨/煮</small>	6.4	2.4	2.2	795
5/5	五	五穀飯	骰子豚肉燒 <small>豬肉·白蘿蔔/煮</small>	三杯海龍 <small>海苔/炒</small>	茄汁炒蛋 <small>番茄·雞蛋/炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜·肉絲/煮</small>	6.5	2.5	2.2	807.5
5/8	一	麥片飯	南洋咖哩雞 <small>雞肉·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮</small>	鍋燒蒲瓜 <small>蒲瓜·胡蘿蔔·木耳/炒</small>	肉末干丁 <small>豆干丁·絞肉/煮</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒·雞蛋/煮</small>	6.4	2.5	2.2	807.5
5/9	二	白飯	莎莎醬肉柳 <small>豬肉·洋蔥/煮</small>	布丁蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	香拌海帶根 <small>海帶根·胡蘿蔔/炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜·雞肉/煮</small>	6.3	2.6	2.2	805.5
5/10	三	醬香炒飯	脆皮炸雞排 <small>雞排/炸</small>	蜜汁黑干 <small>黑豆干·絞肉·芝麻/煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜·雞蛋·胡蘿蔔/炒</small>	黑糖蕃薯芋圓湯 <small>地瓜·芋圓/煮</small>	6.4	2.5	2.2	798
5/11	四	白飯	醋溜魚丁 <small>鯊魚·洋蔥/燒</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽菜·胡蘿蔔·韭菜/炒</small>	古早味菜脯蛋 <small>雞蛋·菜脯/炒</small>	藥膳馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯·排骨/煮</small>	6.5	2.6	2.2	819.5
5/12	五	糙米飯	蘿蔔炆雞 <small>雞肉·白蘿蔔·胡蘿蔔/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗菜·冬粉·絞肉/炒</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍·胡蘿蔔·肉絲/煮</small>	金茸蒲瓜湯 <small>蒲瓜·金針菇/煮</small>	6.4	2.5	2.2	807.5
5/15	一	薏仁飯	豚肉壽喜燒 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	田園玉米 <small>玉米粒·胡蘿蔔/炒</small>	醬燒肉羹 <small>白蘿蔔·肉羹·胡蘿蔔/煮</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄·雞蛋/煮</small>	6.3	2.4	2.2	793
5/16	二	白飯	碳烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	四季干片 <small>豆干片·四季豆/炒</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯·胡蘿蔔·雞肉/煮</small>	筍片肉片湯 <small>筍片·肉片/煮</small>	6.4	2.6	2.2	808
5/17	三	炸醬麵	海鮮花枝排 <small>花枝排/炸</small>	昆布豆干結 <small>海帶結·豆干結/燒</small>	甜蔥炒蛋 <small>雞蛋·洋蔥·胡蘿蔔/炒</small>	紅豆地瓜圓 <small>紅豆·地瓜圓/煮</small>	6.3	2.6	2.2	803
5/18	四	白飯	宮保雞丁 <small>雞肉/煮</small>	肉香冬瓜 <small>冬瓜·絞肉·胡蘿蔔/煮</small>	熱炒高麗菜 <small>高麗菜·肉片·蝦皮/炒</small>	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜·肉片/煮</small>	6.4	2.6	2.2	805.5
5/19	五	小米飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	脆炒豆薯絲 <small>豆薯·胡蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐·絞肉/煮</small>	南瓜蛋花湯 <small>南瓜·雞蛋/煮</small>	6.5	2.5	2.2	810
5/22	一	燕麥飯	砂鍋魚丁 <small>鯊魚·大白菜/煮</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔·胡蘿蔔·貢丸/煮</small>	黃金玉米蛋 <small>雞蛋·玉米粒/炒</small>	田園蔬菜湯 <small>高麗菜·金針菇/煮</small>	6.4	2.6	2.2	812.5
5/23	二	白飯	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉·馬鈴薯·胡蘿蔔/煮</small>	蜜汁四分干 <small>豆干·絞肉·海帶結/煮</small>	黃瓜黑輪片 <small>大黃瓜·黑輪片·胡蘿蔔/煮</small>	絲瓜蛋花湯 <small>絲瓜·雞蛋/煮</small>	6.4	2.6	2.2	810.5
5/24	三	揚州炒飯	搖搖海苔鹹酥雞 <small>雞肉·海苔粉/炸</small>	匏瓜炒菇 <small>匏瓜·金針菇·胡蘿蔔/炒</small>	蠔油寬粉 <small>高麗菜·寬粉·豬肉·蝦皮/炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭·西米露/煮</small>	6.3	2.5	2.2	798
5/25	四	白飯	鐵板嫩肉柳 <small>豬肉·洋蔥/煮</small>	韓式年糕 <small>大白菜·年糕·胡蘿蔔/煮</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	柴魚豆腐湯 <small>豆腐·柴魚片/煮</small>	6.4	2.6	2.2	805.5
5/26	五	五穀飯	香料烤雞排 <small>雞排/烤</small>	番茄豆腐 <small>番茄·豆腐/炒</small>	肉香銀芽 <small>豆芽菜·肉絲·胡蘿蔔/炒</small>	木瓜雞湯 <small>青木瓜·雞肉/煮</small>	6.5	2.4	2.2	797.5
5/29	一	麥片飯	韓式泡菜肉片 <small>豬肉·大白菜/炒</small>	菇菇炒冬瓜 <small>冬瓜·金針菇·胡蘿蔔/煮</small>	爆炒豆乾丁 <small>豆干丁·絞肉·芝麻/炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒·雞蛋/煮</small>	6.4	3.1	2.2	850
5/30	二	白飯	酥皮炸雞翅 <small>雞翅/炸</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋·洋蔥·胡蘿蔔/炒</small>	香拌海帶絲 <small>海帶絲·胡蘿蔔/炒</small>	大海湯 <small>豆腐·海苔·胡蘿蔔/煮</small>	6.3	2.6	2.2	798
5/31	三	沙茶豬肉炒麵	糖醋魚丁 <small>鯊魚·洋蔥/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜·芋頭·胡蘿蔔/煮</small>	筍片燒油腐 <small>油豆腐·筍片/燒</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆·薏仁/煮</small>	6.4	2.6	2.2	805.5

\* 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 \* 每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜  
 \* 注意：甲殼類、花生、奶類、蛋類、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及其製品為食品過敏原，不適合對其過敏體質者食用  
 營養師：余欣儀、呂芝萱

本廠全面使用「國產生鮮肉品」，產地：臺灣