

新奇美味 = 薑母鴨、煉乳甜心饅頭、春川炒雞 ONE

1/4 星期一	1/5 星期二	1/6 星期三	1/7 星期四	1/8 星期五
香 Q 米飯 茄汁肉排 三絲河粉 麻婆豆腐 季節蔬菜 紫菜蛋花湯	香 Q 米飯 紐澳良雞腿 洋蔥豬柳 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 芹菜魚丸湯	香 Q 米飯 港式豬排 春川炒雞 番茄炒蛋 季節蔬菜 大頭菜湯	地瓜飯 泰式椒麻雞 菇菇什錦 福菜桂竹筍 新鮮蔬菜 當歸豆皮湯	培根炒飯 蜜汁排骨 薑母鴨 煉乳甜心饅頭 新鮮蔬菜 綠豆薏仁
熱量 780.0 大卡 醣類 55.0% 脂質 28.8% 蛋白質 16.2%	熱量 807.5 大卡 醣類 52.0% 脂質 30.7% 蛋白質 17.3%	熱量 795.0 大卡 醣類 51.5% 脂質 31.1% 蛋白質 17.4%	熱量 760.0 大卡 醣類 56.5% 脂質 27.8% 蛋白質 15.7%	熱量 910.0 大卡 醣類 54.1% 脂質 29.7% 蛋白質 16.2%

台灣美饌 = 花生米血、紅茶雙色饅頭、北京烤鴨 TWO

1/11 星期一	1/12 星期二	1/13 星期三	1/14 星期四	1/15 星期五
香 Q 米飯 呷啦雞排 鐵板油豆腐 高麗菜鹹豬 肉季節蔬菜 蘿蔔玉米湯	香 Q 米飯 醬燒里肌 糖醋四分干 鴨肉羹 季節蔬菜 金針菇蛋花湯	香 Q 米飯 糖醋雞腿 白菜獅子頭 花生米血 季節蔬菜 冬瓜排骨湯	五穀飯 麻油肉片 鹹酥雞 印度咖哩 季節蔬菜 酸辣湯	義式肉醬麵 北京烤鴨 炒甜不辣 紅茶雙色饅頭 季節蔬菜 紅豆湯圓
熱量 795.0 大卡 醣類 51.5% 脂質 31.1% 蛋白質 17.4%	熱量 801.5 大卡 醣類 51.9% 脂質 30.9% 蛋白質 17.2%	熱量 792.5 大卡 醣類 55.5% 脂質 28.4% 蛋白質 16.2%	熱量 787.5 大卡 醣類 51.2% 脂質 31.4% 蛋白質 17.4%	熱量 907.5 大卡 醣類 57.5% 脂質 27.3% 蛋白質 15.2%

特色美食 = 韓式部隊鍋、紅龍雞球、油蔥雞肉絲 THREE

1/18 星期一	1/19 星期二
香 Q 米飯 糖醋排骨 韓式部隊鍋 紅龍雞球*3 季節蔬菜 玉米濃湯	香 Q 米飯 油蔥雞肉絲 中式烤香腸 三角油豆腐 季節蔬菜 冬菜肉絲湯
熱量 817.5 大卡 醣類 52.6% 脂質 30.3% 蛋白質 17.1%	熱量 830.0 大卡 醣類 50.6% 脂質 32.5% 蛋白質 16.9%



營養師：張美賢
(營養字第 004887 號)
食品技師：林怡君
(技證字第 014705 號)

