台饗美食股份有限公司 軍功國小 114年3月 依規定供餐日數達10天,於月底前供應豆奶1次。使用台灣豬肉

依規定	定供餐日數達10)大,於月低前位	烘應豆奶1次。	使用台灣豬肉
3月3日(一)	3月4日(二)	3月5日(三)	3月6日(四)	3月7日(五)
白飯	炸醬麵	麥片飯	胚芽飯	多穀飯
南瓜滑蛋	◎椒鹽雙拼	蒜泥白肉	鹽水雞	春川炒雞
花生豆包	黑糖老麵饅頭	肉絲海根	佛跳牆	家鄉燒豆腐
蒲瓜燴菇	紅蔥高麗	什錦黃瓜	豚肉雙薯	☆麻香冬瓜
青江菜	小白菜	福山萵苣	芥藍菜	◆黑葉白菜
☆健康蔬菜湯(蔬)	榨菜肉絲湯	☆番茄蛋花湯	紅燒豬肉湯	九份芋圓湯
熱量:661大卡 脂肪:22.7公克蛋白質:27.8公克 醣類:086.2公克	熱量:672大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.5公克 醣類:089.6公克	熱量:658大卡 脂肪:22.5公克蛋白質:27.6公克 醣類:086.4公克	熱量:693大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:29.1公克 醣類:092.6公克	熱量:705大卡 脂肪:22.4公克蛋白質:27.4公克 醣類:098.4公克
3月10日(一)	3月11日(二)	3月12日(三)	3月13日(四)	3月14日(五)
白飯	麥片飯	多穀飯	紫米飯	夏威夷炒飯
番茄炒蛋	蘑菇豬柳	紅燒豬腳	◎脆皮雞翅	醬燒豬排(鮮)
醬燒豆干	肉燥油腐	沙茶魷魚羹	快炒干片	梅香冬瓜
☆蕈菇高麗	☆北海道咖哩	彩繪玉米	彩繪花椰	豬肉餡餅
油菜	菠菜	青江菜	福山萵苣	◆豆芽菜
麵線糊湯	大瓜魚丸湯	雪花鮮湯	白玉雞湯	海結元氣湯
熱量:648大卡 脂肪:22.1公克 蛋白質:26.9公克 醣類:085.2公克	熱量:683大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:28.9公克 醣類:089.4公克	熱量:670大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.1公克	熱量:662大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.5公克 醣類:086.4公克	熱量:640大卡 脂肪:22.7公克蛋白質:27.1公克 醣類:082.0公克
3月17日(一)	3月18日(二)	3月19日(三)	3月20日(四)	3月21日(五)
白飯	糙米飯	小米飯	義大利麵	麥片飯
香菇滷蛋	義式燉雞	◎咔啦雞排	橙汁排骨	蔥爆肉片
塔香素雞	☆彩絲豆芽	彩繪鮮瓜	☆大滷桶滷味	鮮味凍豆腐
☆白菜滷	五香肉燥	田園玉米	香蒜吐司	奶焗洋芋
青江菜	蚵仔白菜	福山萵苣	芥藍菜	◆青松菜
味噌湯	綠豆小米湯	酸菜白肉湯	肉羹湯	☆綜合湯
熱量:652大卡 脂肪:22.8公克蛋白質:27.6公克 醣類:084.0公克	熱量:753大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:29.9公克 醣類:106.0公克	熱量:667大卡 脂肪:21.8公克蛋白質:27.1公克 醣類:090.7公克		熱量:682大卡 脂肪:23.1公克蛋白質:28.7公克 醣類:089.8公克
3月24日(一)	3月25日(二)	3月26日(三)	3月27日(四)	3月28日(五)
白飯	紫米飯	麥片飯	小麥飯	培根蛋炒飯
紅燒油腐	北平燒雞腿	◎鹽酥雞	壽喜燒肉	☆蒜香甜醬燒魚
香蔥菜脯蛋	日式鈿煮	麻婆豆腐	焗烤馬鈴薯 _(烤)	肉圓
彩椒花椰	豆漿蒸蛋	☆彩繪高麗	☆鮮燴白菜	海帶花生
油菜	<u> </u>	青江菜	福山萵苣	◆黑葉白菜
奶香玉米湯	海芽蛋花湯	新港鴨肉羹湯	芋頭米粉湯	蔭瓜雞湯
熱量:650大卡 脂肪:21.6公克蛋白質:26.1公克 醣類:087.8公克	熱量:662大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.4公克 醣類:084.4公克	熱量:654大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.9公克 醣類:083.6公克	熱量:672大卡 脂肪:22.0公克蛋白質:27.5公克 醣類:091.1公克	熱量:649大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.7公克 醣類:086.1公克
3月31日(一)			我的餐	
白飯	国澳口	1吃。營養跟某		
玉米炒蛋				
丐幫滷味		(S		夏天早晚 1 杯奶
什錦麵疙瘩		Control of the Contro		要養水果拳頭大
小白菜 〔		緊果種子類		及跟蔬菜一樣多
刈薯蛋花湯			Milk	豆魚蛋肉 1 掌心
熱量:661大卡 脂肪:22.8公克蛋白質:27.8公克 醣類:086.2公克	水果類	蔬菜類	乳品類	E果種子 1 茶匙
過敏原:本菜單含有甲殼類	、芒果、花生、牛奶、羊奶、	蛋、堅果類、芝麻、含麩質		製品、使用亞硫酸鹽類等。

過敏原:本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及上述其製品、使用亞硫酸鹽類等。

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ☆表在地食材 ;怡饗用心,您用餐安心

使用台灣豬肉

3 月 3 日 (一)	蛋白質:	分數 全穀維糧類: 5.1份 豆魚蛋肉類: 2.24份 蔬菜類: 1.89份 油脂類: 2.30份 全穀維糧類: 5.3份
期	蛋白質:	全穀雜糧類: 5.1份 豆魚蛋肉類: 2.24份 蔬菜類: 1.89份 油脂類: 2.30份 全穀雜糧類: 5.3份
日示 100 全強液 50 由底 10 白藤蘭 15 抽珍菇 5 抽珍菇 5 抽珍菇 5 抽珍菇 5 抽珍菇 5 抽珍菇 5 上 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車 車	27.8 g 脂肪: 22.7 g 醣類: 86.2 g 熱量: 660.6 kcal 蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	5.1份 立魚蛋肉類: 2.24份 蔬菜類: 1.89份 油脂類: 2.30份 全穀雜糧類: 5.3份
10 15 15 15 15 15 15 15	脂肪:	豆魚蛋肉類:
Table Ta	22.7 g 醣類: 86.2 g 熱量: 660.6 kcal 蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	2.24份 蔬菜類: 1.89份 油脂類: 2.30份 全穀維糧類: 5.3份 豆魚蛋肉類:
日 (一)	聽類: 86.2 g 熱量: 660.6 kcal 蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	蔬菜類: 1.89份 油脂類: 2.30份 全穀雜糧類: 5.3份 豆魚蛋肉類:
The color of t	86.2 g 熱量: 660.6 kcal 蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	1.89份 油脂類: 2.30份 全穀雜糧類: 5.3份 豆魚蛋肉類:
() () () () () () () () () ()	熱量: 660.6 kcal 蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	油脂類: 2.30份 全穀雜糧類: 5.3份 豆魚蛋肉類:
A	660.6 kcal 蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	2.30份 全穀雜糧類: 5.3份 豆魚蛋肉類:
A	蛋白質: 27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	全穀雜糧類: 5.3份 豆魚蛋肉類:
3 月 4 日 ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	27.5 g 脂肪: 22.6 g 醣類:	5.3份 豆魚蛋肉類:
R	脂肪: 22.6 g 醣類:	豆魚蛋肉類:
作	22.6 g 醣類:	
B	醣類:	2.13份
(三) 類 (五) (五) <td></td> <td>E. 10 p.</td>		E. 10 p.
(a) (b) (c) (c) </td <td>00.0</td> <td>蔬菜類:</td>	00.0	蔬菜類:
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	89.6 g	1.91份
3 白米 80 豬肉 65 海帶根 40 黃瓜 50 福山萬苣 90 紅番茄 20 多片 20 豆芽菜 15 豬肉 5 胡蘿蔔 5 金針菇 5 日 次 二 二 二 二 二 五 <td>熱量:</td> <td>油脂類:</td>	熱量:	油脂類:
3 B </td <td>671.6 kcal</td> <td>2.40份</td>	671.6 kcal	2.40份
月 京 京 1 内 日 </td <td>蛋白質:</td> <td>全穀雜糧類:</td>	蛋白質:	全穀雜糧類:
5 零 H H H </td <td>27.6 g</td> <td>5.0份</td>	27.6 g	5.0份
日 片 点 二 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 品 工 </td <td>脂肪:</td> <td>豆魚蛋肉類:</td>	脂肪:	豆魚蛋肉類:
(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)(重要な)	22.5 g	2.19份
	醣類:	蔬菜類:
	86.4 g	2.27份
	熱量:	油脂類:
	657.9 kcal	2.30份
	蛋白質:	全穀雜糧類:
3 胚芽米 20 米維切丁廢棄率34. 豬腳丁 5 地瓜 15 紅 豬肉 5	29.1 g	5.3份
7	脂肪:	豆魚蛋肉類:
6 胚	22.9 g	2.10份
	醣類:	蔬菜類:
盤	92.6 g	1.91份
	熱量:	油脂類:
	693.1 kcal	2.30份
	蛋白質:	全穀雜糧類:
3	27.4 g	5.4份
7 .	脂肪:	豆魚蛋肉類:
	71D 747 ·	2.17份
四	22. 4 g	蔬菜類:
□ <u> </u>		2710 710 700
	22.4 g	
砂糖 10	22.4 g 醣類:	

使用台灣豬肉

																					口/写作闪
		主食			1. 主菜		1	2. 副菜(一)		3. 副菜(二	.)		4. 青菜			5. 湯類			營養	分析
日 期	菜名	材料	重量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重量(g)		克數	份數
3		白米	90		全蛋液	45		豆干丁	50		高麗菜	50		油菜	90		紅麵線	3		蛋白質:	全穀雜糧類:
月					番茄	20		米血丁	15	☆	鴻喜菇	5					竹笥	10		26.9 g	5.0份
1				番	番茄醬		醬			草	胡蘿蔔	5				麵	胡蘿蔔	5		脂肪:	豆魚蛋肉類:
0	白			茄			燒			早菇			油			線	金針菇	5		22.1 g	2.13份
日	飯			炒			豆			站高			菜			糊	皮絲	2		醣類:	蔬菜類:
$\overline{}$				蛋			干			回麗						湯				85. 2 g	1.90份
_										爬										熱量:	油脂類:
)																				647.6 kcal	2.30份
3		白米	80		豬肉	50		油腐丁	40		馬鈴薯	40		菠菜	90		大黄瓜	30		蛋白質:	全穀雜糧類:
月		麥片	20		洋蔥	15		豬肉	5	$\stackrel{\wedge}{\sim}$	胡蘿蔔	5				大	珍珠虱目	3		28.9 g	5.4份
1	麥			蘑	青蔥	1	肉	香菇	3	北	洋蔥	10				瓜				脂肪:	豆魚蛋肉類:
1	片			菇	蘑菇醬		燥			海	咖哩粉		菠			魚魚				23. 3 g	2.36份
日	飯			豬			油			道	乳酪絲		菜			九丸				醣類:	蔬菜類:
$\widehat{}$	D/X			柳			腐			咖						湯湯				89.4 g	1.54份
=										哩						(2)				熱量:	油脂類:
Ľ																				682.9 kcal	
3		白米	80					竹笥	50		玉米粒	30		青江菜	90		大白菜	25		蛋白質:	全穀雜糧類:
月		多榖米	20				沙	香菇	5		芋頭	5				_	黑木耳	3		27. 3 g	
1	多			1	豬肉	45	茶	魷魚羹	5	彩繪玉米	胡蘿蔔	5	青			雪北	全蛋液	5	<u>-</u>	脂肪:	豆魚蛋肉類:
2	穀			1	豬腳丁	42	魷	胡蘿蔔	5				江			花	胡蘿蔔. 蔥	5		21.9 g	
日	飯			1	豬腳丁廢棄	率為50	魚						菜			鮮				醣類:	蔬菜類:
(=	,,,,			腳			羹						*			湯				91.1 g	
$\overline{}$																				熱量:	油脂類:
<u> </u>																	-1 -1			670.4 kcal	
3		白米	80		雞翅	85		黄豆干	40		花椰菜	50		福山萵苣	90		白蘿蔔	15		蛋白質:	全穀雜糧類:
月		紫米	20	0	雞翅廢棄率	40%	,,,	黑木耳	5	٠,,	甜椒	5	,_			,	光雞切丁	5		27.5 g	
1	紫			脆	地瓜粉		快	豬肉	5	彩	奶粉	4	福				光雞切丁廢棄	1		脂肪:	豆魚蛋肉類:
3	米			皮			炒	胡蘿蔔	5	繪			山				山藥	5		22.9 g	
日	飯			雞			干			花			萵			雞	胡蘿蔔	5		醣類:	蔬菜類:
四四				翅			片			椰			苣			湯				86.4 g	
$\overline{}$																				熱量:	油脂類:
		1 11	0.0					h 6	Ε0					- ++ ++	0.0		٠ ١ ١٠٠	1.5		662.1 kcal	2.40份
3		白米	90	醬				冬瓜	50					豆芽菜	60		海帶結	15		蛋白質:	全穀雜糧類:
月	夏	24 44	1.0	燒			15	梅乾菜	2	z.+z				彩椒	5	海	玉米穂	10		27.1 g	
1	威	洋蔥	10	豬	Han do bi	. co	梅禾	7 tr th		豬肉			•			結	光雞切丁			脂肪:	豆魚蛋肉類:
4	夷	玉米粒	10	排	里肌肉排	bÜ	香	猪肉	5	肉			豆艹			元	光雞切丁廢棄			22.7 g	-
日(炒	加兹女	_	$\overline{}$			冬	薑片. 青蔥	I	餡	Th	. 0.0	芽			氣	玉米段廢棄	平40%		醣類:	蔬菜類:
五	飯	胡蘿蔔	5	鮮			瓜			拼	豬肉餡餅	1	菜			湯				82.0 g	1.43份
$\overline{}$		全蛋液	3								鍋貼含肉率	為25%								熱量:	油脂類:
Щ		鳳梨片	2			<u></u>	<u> </u>		Щ.	L		<u> </u>	Щ.		L	<u> </u>		l		640.2 kcal	2.30份

使用台灣豬肉

期 X 材料 重量 X 大台 工产 工产 <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>4 . 4</th> <th></th> <th></th> <th>0 -1 14 (</th> <th>\</th> <th></th> <th>0 -1.14 (</th> <th>\</th> <th></th> <th>,</th> <th></th> <th></th> <th>F</th> <th></th> <th></th> <th>·</th> <th></th>						4 . 4			0 -1 14 (\		0 -1.14 (\		,			F			·			
期 菜 材料 電量 菜 名 材料 電量 菜 名 材料 量 (g) 名 菜 名 材料 (g) 名 工 会 教 主 <th>, _</th> <th></th> <th>主食</th> <th></th> <th></th> <th>1. 主菜</th> <th></th> <th></th> <th>2. 副菜(一</th> <th>)</th> <th></th> <th>3. 副菜(二</th> <th>.)</th> <th></th> <th>4. 青菜</th> <th></th> <th></th> <th>5. 湯類</th> <th></th> <th></th> <th>營養</th> <th>分析</th>	, _		主食			1. 主菜			2. 副菜(一)		3. 副菜(二	.)		4. 青菜			5. 湯類			營養	分析		
6月 香菇 3 1	期 菜		材料			材料	量	菜名	材料	量	菜名	材料	量	菜名	材料	量		材料	量		克數	份數		
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	3	白	3米	100		白煮蛋	55		素雞片	35		大白菜	50		青江菜	90		傳統豆腐	20		蛋白質:	全穀雜糧類:		
1 7 日 白						香菇	3		洋蔥	10		香菇	5					洋蔥	15		27.6 g	5.0份		
日 女 日 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>九層塔</td> <td>1</td> <td>•</td> <td>胡蘿蔔</td> <td></td> <td>害</td> <td></td> <td></td> <td>咕</td> <td>青蔥</td> <td>1</td> <td></td> <td>脂肪:</td> <td>豆魚蛋肉類:</td>									九層塔	1	•	胡蘿蔔		害			咕	青蔥	1		脂肪:	豆魚蛋肉類:		
日 版 次	7 白	a									4	豆皮	2					味噌			22.8 g	2.26份		
*** *** *** *** *** *** *** *	日飯	反						素			菜							乾海芽	2		醣類:	蔬菜類:		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					蛋			雞			滷			木			17)				84.0 g	1.80份		
3	_																				熱量:	油脂類:		
月 機米 20 光維切丁廢棄率34 內 其 10 其 10 財 日	_																				651.6 kcal	2.30份		
月 機米 20 米維切丁廢棄率34 公 対離葡萄 5 対離葡萄 5 対離葡萄 3 編集 29.9 g 5.8 出来 10 大銀 大銀 工工	3	白	3米	80				4	豆芽菜	50		豬肉	30		蚵仔白菜	90					蛋白質:	全穀雜糧類:		
1 機 点 10 彩 黒木耳 3 五 香菇 5 蚵 豆 魚蛋 1 23.3 g 2.3 g 3 m 3 m 3 m 4 m 3 m 3 m 4 m 3 m 3 m 4 m 3 m 3 m 4 m 3 m 3 m 4 m 3 m 3 m 4 m 3 m 3 m 5 m 3 m 3 m 6 m 3 m 3 m 6 m 3 m 3 m 6 m 3 m 3 m 7 m 3 m 3 m 8 m 3 m 3 m 8 m 3 m 3 m 9 m 3 m 3 m 106.0 g 1.7 m <t< td=""><td></td><td>糙</td><td>造米</td><td>20</td><td></td><td>光雞切丁廢:</td><td>棄 率 34</td><td><</td><td>胡蘿蔔</td><td>5</td><td></td><td>洋蔥</td><td>10</td><td></td><td>胡蘿蔔</td><td>3</td><td>绵</td><td></td><td></td><td></td><td>29.9 g</td><td>5.8份</td></t<>		糙	造米	20		光雞切丁廢:	棄 率 34	<	胡蘿蔔	5		洋蔥	10		胡蘿蔔	3	绵				29.9 g	5.8份		
8 - </td <td>1</td> <td>生</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>南瓜</td> <td>10</td> <td></td> <td>黑木耳</td> <td>3</td> <td>五</td> <td>香菇</td> <td>5</td> <td>蚵</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>脂肪:</td> <td>豆魚蛋肉類:</td>	1	生				南瓜	10		黑木耳	3	五	香菇	5	蚵							脂肪:	豆魚蛋肉類:		
日 版 類 五 内 紅蔥頭末 1 白 米 場 ※ ※	QΙ				式				韭菜	1	香	皮絲	2								23.3 g	2.30份		
新 #					燉						4	紅蔥頭末	1								醣類:	蔬菜類:		
【二】	`	×			雞						燥			菜				綠豆	10		106.0 g	1.70份		
	=							才									勿	小米	5		熱量:	油脂類:		
																		貳砂	10		753.0 kcal	2.30份		
3 白米 80 大黄瓜 50 玉米粒 40 福山萵苣 90 大白菜 15 蛋白質: 全穀雜料	3	白	3米	80					大黄瓜	50		玉米粒	40		福山萵苣	90		大白菜	15		蛋白質:	全穀雜糧類:		
月 小米 20 ①		小	、米	20	0					8		胡蘿蔔	5				而会	豬肉	8		27.1 g	5.5份		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	$1 \mid_{J_1}$	ı.L						4	黑木耳	5	田	毛豆仁	5	福				金針菇			脂肪:	豆魚蛋肉類:		
9 上	Q I					雞排	60				•								5		21.8 g	2.06份		
H G B B B B B B B B B	13					調理		鮮									肉肉	薑絲	1		醣類:	蔬菜類:		
【^^	`\	~_			維排	維	維	維排廢棄率	10%	瓜			米			苣							90.7 g	1.73份
三 排	_				37F												(7)				熱量:	油脂類:		
																					667.2 kcal	2.30份		
	3									30					芥藍菜	90					蛋白質:	全穀雜糧類:		
月 排骨丁 30 ☆ 四分干 8	月	. L						1													26.7 g			
				130		排骨丁廢棄	率40.9	1	胡蘿蔔	5				茶			肉					豆魚蛋肉類:		
0 大洋息 10								滷		5	1										22. 2 g	2.14份		
ロ 利 初羅匐 5 排 相 青恩 1 吐 芸 世 全蛋液 8 「 醣類:									青蔥	1	4							全蛋液	8			蔬菜類:		
一	-	画 玉	3.米粒	10	骨			1			1	香蒜吐司	30	<i>/</i> C			120				83.7 g	1.59份		
		-		5				味	水晶餃含肉	率為30											熱量:	油脂類:		
	_	_																				2.30份		
	3	-							凍豆腐	30		馬鈴薯	40		青松菜	90			30		蛋白質:	全穀雜糧類:		
		麥	&片	20				鮮		5									5		28.7 g	5.3份		
2 _夾	2 泰	<u> </u>						. ,			-			•			4				脂肪:	豆魚蛋肉類:		
1 上 爆 豬肉 60 声 蒟蒻花片 5 炳 奶粉. 乳酪 3 青	1 片								蒟蒻花片	5	•	奶粉.乳酪	3				1				23.1 g	2.17份		
¹ 「	日 .						20										1				醣類:	蔬菜類:		
´`					片	青蔥	1				芋			菜			湯	龍骨丁廢棄率	≗40.9%		89.8 g	1.59份		
五	#_							小勺													熱量:	油脂類:		
世界 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	~					1	l	1			1		l	1		l	1	I	l	l	681 7 kcal	2.30份		

使用台灣豬肉

																				可写作闪
7		主食			1. 主菜			2. 副菜(一)		3. 副菜(二	-)		4. 青菜			5. 湯類		營養	·分析
日 期	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重量の	克數	份數
3		白米	100		油豆腐	56		全蛋液	55		花椰菜	60		油菜	90		玉米粒	10	蛋白質:	全穀雜糧類:
月					杏鮑菇	15	香	碎脯	4		彩椒	4				奶	玉米醬	5	26.1 g	5.1份
2				紅			百蔥	青蔥	1	彩	黑木耳	3				香	奶粉	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
4	白			燒			总菜			椒			油			玉	玉米濃湯米	分	21.6 g	2.02份
日	飯			油			木脯			花			菜			光	義大利香料		醣類:	蔬菜類:
$\overline{}$				腐			番			椰						小湯			87.8 g	1.77 份
_							虫									197			熱量:	油脂類:
$\overline{}$																			649.9 kcal	2.30 份
3		白米	80		雞腿	100		白蘿蔔	50		全蛋液	30		芥藍菜	90		全蛋液	10	蛋白質:	全穀雜糧類:
月		紫米	20	北	雞腿廢棄率40	%		玉米段	15		履歷豆漿	10				海	濕海帶芽	2	28.4 g	5.1份
2	紫			北平	青蔥.蒜	1	日	胡蘿蔔	5	豆	金針菇	5	芥			芽	金針菇	4	脂肪:	豆魚蛋肉類:
5	米			燒			式	蒟蒻小卷	5	漿			藍			蛋	青蔥	1	23.4 g	2.38份
日	小飯			死			鈿	玉米段廢棄	率40%	蒸			並菜			五花			醣類:	蔬菜類:
$\overline{}$	'EX			雅腿			煮			蛋			木			化湯			84.4 g	1.57份
				ル												197			熱量:	油脂類:
$\overline{}$																			662.1 kcal	2.30份
3		白米	80		光雞切丁	70		傳統豆腐	40		高麗菜	50		青江菜	90		竹笥	10	蛋白質:	全穀雜糧類:
月		麥片	20		光雞切丁廢棄	乗率34.		豬肉	5	☆	胡蘿蔔	5				新	鴨肉	5	27.9 g	5.0份
2	麥			0			麻	青蔥	1	彩	香菇	5	青			港	黑木耳	3	脂肪:	豆魚蛋肉類:
6	片			鹽			婆豆			繪			江			鴨	洋蔥	8	23.1 g	2.31份
日	飯			酥			豆			旧高			一菜			肉			醣類:	蔬菜類:
()	D/X			雞			腐			麗			*			羹			83.6 g	1.72份
三										庇						湯			熱量:	油脂類:
)																			653.7 kcal	2.30份
3		白米	70				焗	馬鈴薯	30		大白菜	50		福山萵苣	90		米粉	5	蛋白質:	全穀雜糧類:
月		小麥	20				烤	胡蘿蔔	10	☆	胡蘿蔔	5				芋	芋頭	5	27.5 g	5.4份
2	小			壽			馬	雞清肉絲	5	鮮	金針菇	3	福			頭	香菇	5	脂肪:	豆魚蛋肉類:
7	麥			喜	豬肉	60	鈴			燴	麵筋泡	2	山			米	胡蘿蔔	3	22.0 g	
日	飯				洋蔥	20	薯			白白	木耳	3	萵			小粉	豬肉	5	醣類:	蔬菜類:
)	WX			肉	青蔥	1	$\widehat{}$			菜			苣			湯湯	芹菜	1	91.1 g	1.91份
四)					白芝麻粒. 细紫魚片		烤			^						(7)			熱量:	油脂類:
J							\smile												672.4 kcal	2.30份
3		白米	90	☆	魚丁	65	1	肉圓	30		海带小片	40		黑葉白菜	90		冬瓜	35	蛋白質:	全穀雜糧類:
月	培			蒜	魚肉含冰率為		1	肉圓含肉率	為25%		熟花生	5	•				光雞切丁	5	26.7 g	5.1份
2	根	玉米粒	10	香	金針菇	3				海	沙茶醬		黒			蔭	光雞切丁廢	棄率34.	脂肪:	豆魚蛋肉類:
8	蛋	胡蘿蔔	5	甜甜	胡蘿蔔	3	肉			帶			葉			瓜	薑	1	21.9 g	2.09份
日	业炒	洋蔥	10	醬	凍豆腐	5	圓			花			- 白			雞	蔭瓜		醣類:	蔬菜類:
~ ·	飯	全蛋液	5	燒			1			生			菜			湯			86.1 g	1.86份
五	WX	培根片	5	先 魚			1						~						熱量:	油脂類:
_				1111							、儘鲁妪								648.5 kcal	2.30份

使用台灣豬肉

																				又川	百灣貊冈
		主食			1. 主菜		4	2. 副菜(一	.)		3. 副菜(二	.)		4. 青菜			5. 湯類			營養	分析
日期	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)	菜名	材料	重 量 (g)		克數	份數
3		白米	90		全蛋液	40		豆干片	50		高麗菜	40		小白菜	90		刈薯	20		蛋白質:	全穀雜糧類:
月					玉米粒	20		鴿蛋	5	什	鴻喜菇	8				刈	全蛋液	10		27.8 g	5.2份
3				玉			丐	海帶結	8	錦	胡蘿蔔	5	小			一薯	青蔥	1		脂肪:	豆魚蛋肉類:
1	白			米			幫	胡蘿蔔	4	- 麵	麵疙瘩	6	小白			百蛋				22.8 g	2.25份
日	飯			炒			滷	青蔥	1	廻疙			立菜			五花				醣類:	蔬菜類:
$\overline{}$				蛋			味			尼溶			木			化湯				86.2 g	1.55份
_										烚						勿				熱量:	油脂類:
)																				660.6 kcal	2.30份
																				蛋白質:	全穀雜糧類:
1																				- g	0.0份
月																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
0 日	0			0			0			0			0			0				- g	0.00份
	U			U			U			U			U			U				醣類:	蔬菜類:
=																				- g	0.00份
																				熱量:	油脂類:
																				- kcal	0.00份
																				蛋白質:	全穀雜糧類:
1																				- g	0.0份
月。																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
0	٥			٥			٨			٥			٥			۸				- g	0.00份
日	0			0			0			0			0			0				醣類:	蔬菜類:
三																				- g	0.00份
)																				熱量:	油脂類:
																				- kcal	0.00份
																				蛋白質:	全穀雜糧類:
1																				- g	0.0份
月。																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
0	٥			٥			٨			٥			0			٥				- g	0.00份
日	0			0			0			0			0			0				醣類:	蔬菜類:
四四																				- g	0.00份
																				熱量:	油脂類:
																				- kcal	0.00份
																				蛋白質:	全穀雜糧類:
3				1			1			1						1				- g	0.0份
月																				脂肪:	豆魚蛋肉類:
1																				11.5 g	0.00份
日																				醣類:	蔬菜類:
五				1						1						1				- g	0.00份
<u>н</u>				1			1			1						1				熱量:	油脂類:
				1			1			1						1				103.5 kcal	2.30份
			-		Andre E et . EEE . makes		Mart I	. 		→1. -24 -		- m		1100	11.04	Mr 1	\		_	使用台灣豬肉	