

文華食品

3月1日(五)

地瓜飯

白米地瓜

豆乾肉丁

草魚丸

蛋酥肉

青菜

豆腐味噌湯

Prot : 25g CHO : 104g

Fat : 23g Kcal : 723

3月4日(一) 3月5日(二) 3月6日(三) 3月7日(四) 3月8日(五)

香0米飯
香滷百頁
芋頭糕
塔香海苔
當令蔬菜
玉米濃湯

白米
百頁
紅蘿蔔
芋頭糕
九層塔
海苔
青菜
玉米粒
洋蔥
洋芋
紅蘿蔔

五穀飯
蒜香豬排
麻婆豆腐
花枝丸
清香時蔬
蘿蔔排骨湯

紫米
糙米
白米
豬排
豆鴨
絞肉
花枝丸
青菜
白蘿蔔
排骨

沙茶炒麵
卡啦雞排
海苔薯條
廟口肉羹
高纖蔬菜
海芽蛋花湯

絞肉
蔬菜
油麵
沙茶醬
雞排
薯條
海苔粉
肉羹
木耳
大白菜
蔬菜
青菜
海芽
蛋花絲

香0米飯
香酥豬柳
風味咖哩
滷黃金寶
可口蔬菜
酸菜豬血湯

白米
豬柳條
洋芋
洋蔥
紅蘿蔔
咖哩
黃金寶
青菜
豬血
酸菜
薑絲

地瓜飯
三杯雞
茄汁黑輪
白菜粉絲
快炒鮮蔬
凸皮貢丸湯

白米地瓜
雞腿丁
黑輪條
洋蔥
蕃茄醬
冬粉
大白菜
青菜
凸皮
貢丸

Prot : 24g CHO : 104g
Fat : 24g Kcal : 728

Prot : 25g CHO : 104g
Fat : 23.5g Kcal : 727.5

Prot : 25g CHO : 105g
Fat : 25g Kcal : 745

Prot : 24g CHO : 104g
Fat : 24g Kcal : 728

Prot : 24g CHO : 105g
Fat : 23g Kcal : 723

3月11日(一) 3月12日(二) 3月13日(三) 3月14日(四) 3月15日(五)

香0米飯
珍菇什錦
南瓜盒子
鐵板豆腐
清香時蔬
紫菜湯

白米
金珍菇
豆皮木耳
紅蘿蔔
南瓜盒子
豆腐
蔥
青菜
紫菜
薑絲

五穀飯
菲力雞排
瓜仔肉
洋蔥培根蛋
高纖蔬菜
雙玉排骨湯

紫米
糙米
白米
雞排
碎瓜
絞肉
洋蔥
培根
青菜
洋芋
排骨
紅蘿蔔

三色炒飯
一品里肌
水煎包
阿呆魯味
可口蔬菜
榨菜肉絲湯

白米絞肉
玉米粒
紅蘿蔔
青豆仁
里肌排
水煎包
白蘿蔔
海帶絲
紅蘿蔔
絞肉
青菜
榨菜絲
肉絲

香0米飯
五香雞腿
銀芽三絲
貢丸肉燥
快炒鮮蔬
玉米濃湯

白米
雞腿
豆芽
海帶絲
紅蘿蔔
絞肉
青菜
玉米粒
洋蔥
洋芋
紅蘿蔔

地瓜飯
蘿蔔燒肉
花生米血
麥香雞堡
當令蔬菜
鮮蛤湯

白米地瓜
紅蘿蔔
白蘿蔔
肉丁
米血
花生粉
雞堡
青菜
薑絲
蛤蜊

Prot : 23.5g CHO : 105g
Fat : 24g Kcal : 730

Prot : 25g CHO : 103.5g
Fat : 24g Kcal : 730

Prot : 25g CHO : 105.5g
Fat : 25g Kcal : 747

Prot : 24g CHO : 104g
Fat : 24g Kcal : 728

Prot : 26g CHO : 103g
Fat : 23.5g Kcal : 727.5

3月18日(一) 3月19日(二) 3月20日(三) 3月21日(四) 3月22日(五)

香0米飯
黃金薯餅
螞蟻上樹
花生麵筋
高纖蔬菜
味噌湯

白米
薯餅
冬粉
木耳
蔬菜
花生
麵筋
青菜
味噌
豆腐

五穀飯
京都豬排
和風蒸蛋
開陽白菜
可口蔬菜
芹香貢丸湯

紫米
糙米
白米
豬排肉
絞肉
蛋
大白菜
蝦米木耳
紅蘿蔔
青菜
青豆
芹菜

招牌炒麵
香嫩雞腿排
港式鍋貼
沙茶魚羹
快炒鮮蔬
洋芋什錦湯

絞肉
油麵
蔬菜
雞腿排
鍋貼
魚羹
木耳
蔬菜
青菜
洋芋
蔬菜
排骨

香0米飯
東坡肉
蔥燒豆腐
熱狗大亨
當令蔬菜
黑輪湯

白米
肉丁
豆乾
白蘿蔔
豆腐
絞肉
蔥
熟狗
洋蔥
青菜
黑輪
排骨

地瓜飯
無骨香雞排
什錦貢片
三絲餛飩
清香時蔬
麵線湯

白米地瓜
雞排
青豆片
蔬菜
餛飩
木耳
芹菜
紅蘿蔔
青菜
麵線
蔬菜

Prot : 24g CHO : 105g
Fat : 23.5g Kcal : 727.5

Prot : 24.5g CHO : 105g
Fat : 23g Kcal : 725

Prot : 25g CHO : 106g
Fat : 24.5g Kcal : 744.5

Prot : 24.5g CHO : 104.5g
Fat : 24g Kcal : 732

Prot : 25.5g CHO : 103g
Fat : 24g Kcal : 730

3月25日(一) 3月26日(二) 3月27日(三) 3月28日(四) 3月29日(五)

香0米飯
海結油腐
蘑菇通心麵
黑米糕捲
可口蔬菜
枸杞菜頭湯

白米
海帶結
油豆腐
通心麵
蔬菜丁
黑米糕捲
青菜
白蘿蔔
枸杞

五穀飯
醬燒雞腿
關東煮
咖哩冬粉
快炒鮮蔬
豆腐湯

紫米
糙米
白米
雞腿
薑
黑輪
冬粉
蔬菜
咖哩
青菜
豆鴨
洋蔥

香炒飯
洋蔥豬柳
桂冠肉圓
薯泥雞堡
當令蔬菜
海芽蛋花湯

白米
絞肉
蔬菜丁
洋蔥
豬柳條
蒸肉圓
薯泥雞堡
青菜
海芽
蛋

香0米飯
日式雞排
滷香黑豆干
鵝蛋什錦
清香時蔬
香菇肉羹湯

白米
雞排
黑豆干
鵝蛋
筍絲
蔬菜
青菜
肉
香菇
蔬菜

地瓜飯
原味里肌
鮮枝捲
紅白雙滷
高纖蔬菜
豬血湯

白米地瓜
里肌排
鮮枝捲
紅蘿蔔
白蘿蔔
心形
青菜
豬血
酸菜
薑絲

Prot : 24.5g CHO : 105g
Fat : 23g Kcal : 725

Prot : 25g CHO : 103.5g
Fat : 24g Kcal : 730

Prot : 25g CHO : 106g
Fat : 24g Kcal : 740

Prot : 26g CHO : 102g
Fat : 24g Kcal : 728

Prot : 24.5g CHO : 105g
Fat : 23.5g Kcal : 729.5

營養師：黃千桂