

健康食品

5月1日(三)	5月2日(四)	5月3日(五)
招牌炒麵 菲力雞排 海苔薯條 廟口肉羹 當令蔬菜 豆腐湯	香Q米飯 風火輪滷肉 咖哩冬粉 滷黃金寶 清香時蔬 鮮筍湯	地瓜飯 蠔油雞丁 熱狗大亨 彩繪貢片 高纖蔬菜 薑絲蛤蜊湯
絞肉 油麵菜 雞排 薯條 海苔粉 肉羹 筍絲 木耳 蔬菜 青菜 豆腐 麵絲	白米 豆輪 肉丁 紅蘿蔔 冬粉 絞肉 蔬菜 咖哩 黃金寶 青菜 竹筍	地瓜 白米 雞腿丁 熱狗 洋蔥 貢丸片 木耳 蔬菜 青菜 薑絲 蛤蜊
Prot: 26g CHO: 109g Fat: 25g Kcal: 765	Prot: 26.5g CHO: 108g Fat: 23.5g Kcal: 749.5	Prot: 26g CHO: 108g Fat: 24g Kcal: 752

5月6日(一)	5月7日(二)	5月8日(三)	5月9日(四)	5月10日(五)
香Q米飯 薑絲海帶根 芋頭粿 紅燒豆輪 當令蔬菜 玉米片湯	五穀飯 無骨香雞排 鮮枝捲 肉燥油腐 清香時蔬 雙玉排骨湯	三色炒飯 一品里肌 蘿蔔絲鍋餅 阿呆魯味 高纖蔬菜 海芽蛋花湯	香Q米飯 五香雞腿 章魚丸子 銀芽三絲 可口蔬菜 酸菜豬血湯	地瓜飯 蘿蔔燒肉 台式蒸蛋 白菜粉絲 快炒鮮蔬 芹香貢丸湯
白米 薑絲 海帶根 芋頭 粿 豆輪 紅蘿蔔 青菜 玉米片 紅蘿蔔	糙米 紫米 白米 雞排 鮮枝 捲 洋蔥 油豆腐 絞肉 紅蘿蔔 青菜 洋芋 紅蘿蔔 排骨	絞肉 雞丁 白米 里肌 排 蘿蔔絲 鍋餅 黑輪 白蘿蔔 青菜 海芽 蛋 麵絲	白米 雞腿 章魚丸 海帶絲 肉絲 青菜 豬血 酸菜 麵絲	地瓜 白米 肉丁 白蘿蔔 絞肉 蛋 麵 大白菜 冬粉 木耳 紅蘿蔔 青菜 貢丸 芹菜
Prot: 25g CHO: 105.5g Fat: 23.5g Kcal: 733.5	Prot: 27g CHO: 106g Fat: 24g Kcal: 748	Prot: 26.5g CHO: 108g Fat: 25g Kcal: 763	Prot: 26g CHO: 106.5g Fat: 24g Kcal: 746	Prot: 27.5g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 745

5月13日(一)	5月14日(二)	5月15日(三)	5月16日(四)	5月17日(五)
香Q米飯 蘑菇通心麵 黃金薯餅 海結油腐 清香時蔬 藥膳湯	五穀飯 蒜香里肌 茄汁黑輪 紅白雙滷 高纖蔬菜 味噌湯	沙茶炒麵 卡好鰻魚排 香菇肉羹 豬肉餡餅 可口蔬菜 榨菜肉絲湯	香Q米飯 蔥燒肉片 醬燒翅小腿 開陽白菜 快炒鮮蔬 針菇什錦湯	地瓜飯 三杯雞 花枝丸 鵝蛋什錦 當令蔬菜 排骨竹筍湯
白米 薯絲 麵 蘑菇 雞丁 三角 薯餅 海帶 結 油豆腐 青菜 豆筍 紅蘿蔔	糙米 紫米 白米 里肌 排 黑輪 洋蔥 紅蘿蔔 白蘿蔔 青菜 味噌 豆腐	油麵 絞肉 蔬菜 鰻魚 排 肉羹 香菇 豬肉 餡餅 青菜 榨菜 肉絲 麵絲	白米 肉片 洋蔥 赤 小腿 大白菜 蝦米 木耳 紅蘿蔔 青菜 金針 菇	地瓜 雞腿丁 九層塔 薑 花枝丸 鵝蛋 木耳 大白菜 蔬菜 青菜 竹筍 排骨
Prot: 25g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 744	Prot: 26g CHO: 106g Fat: 24g Kcal: 744	Prot: 26.5g CHO: 109g Fat: 25g Kcal: 767	Prot: 27g CHO: 107g Fat: 23g Kcal: 743	Prot: 26.5g CHO: 106g Fat: 24g Kcal: 746

5月20日(一)	5月21日(二)	5月22日(三)	5月23日(四)	5月24日(五)
香Q米飯 港式蘿蔔糕 鐵板豆腐 螞蟻上樹 高纖蔬菜 紫菜湯	五穀飯 蜜汁雞排 貢丸肉燥 洋蔥炒蛋 可口蔬菜 菜頭油腐湯	香炒飯 黑胡椒豬柳 中華鍋貼 香干土豆 快炒鮮蔬 黑輪湯	香Q米飯 香嫩雞翅 瓜仔肉 燴鮮筍 當令蔬菜 鮮蛤湯	地瓜飯 蘑菇豬排 和風咖哩 花枝排 清香時蔬 凸皮豆腐湯
白米 蘿蔔 糕 豆腐 煎 冬粉 大白菜 木耳 蔬菜 青菜 紫菜 麵絲	糙米 紫米 白米 雞排 貢丸 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 蛋 青菜 白蘿蔔 油豆腐	絞肉 白米 蔬菜 丁 豬柳 洋蔥 鍋貼 花生 豆干 青菜 黑輪 紅蘿蔔 白蘿蔔	白米 雞翅 碎瓜 絞肉 紅蘿蔔 竹筍 木耳 肉絲 青菜 蛤蜊 麵絲	地瓜 白米 豬排肉 咖哩 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔 花枝 排 青菜 凸皮 豆腐
Prot: 25g CHO: 107g Fat: 23.5g Kcal: 739.5	Prot: 27g CHO: 107.5g Fat: 23.5g Kcal: 749.5	Prot: 27g CHO: 109g Fat: 24g Kcal: 760	Prot: 26g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 748	Prot: 26g CHO: 108g Fat: 24g Kcal: 752

5月27日(一)	5月28日(二)	5月29日(三)	5月30日(四)	5月31日(五)
香Q米飯 香滷黑豆干 南瓜盒子 珍菇什錦 可口蔬菜 枸杞菜頭湯	五穀飯 御膳豬排 麻婆豆腐 白菜滷 快炒鮮蔬 薑絲豬血湯	肉絲炒麵 醬燒雞腿 沙茶魚羹 水煎包 當令蔬菜 蘿蔔貢丸湯	香Q米飯 筍干燒肉 麥克雞塊 關東煮 清香時蔬 洋芋排骨湯	地瓜飯 日式雞排 茶碗蒸 三絲銀麵 高纖蔬菜 玉米濃湯
白米 黑豆干 紅蘿蔔 南瓜 盒子 金針 菇 大白菜 木耳 蔬菜 青菜 枸杞 菜頭	糙米 紫米 白米 豬排 豆腐 絞肉 麵 大白菜 木耳 蔬菜 青菜 豬血 薑絲 麵絲	油麵 肉絲 蔬菜 雞腿 魚羹 木耳 大白菜 蔬菜 蒸水 煎包 青菜 白蘿蔔 貢丸 紅蘿蔔	白米 筍干 肉丁 雞塊 黑輪 百頁 紅蘿蔔 白蘿蔔 青菜 洋芋 排骨	地瓜 白米 雞排 蛋 絞肉 麵 芹菜 木耳 紅蘿蔔 麵麵 青菜 玉米粒 蛋 洋蔥 洋芋 紅蘿蔔
Prot: 26g CHO: 106g Fat: 23g Kcal: 735	Prot: 25g CHO: 107g Fat: 23.5g Kcal: 739.5	Prot: 26g CHO: 110.5g Fat: 25g Kcal: 771	Prot: 26g CHO: 108g Fat: 23.5g Kcal: 747.5	Prot: 26g CHO: 106.5g Fat: 24g Kcal: 746