

本菜單使用國產豬肉

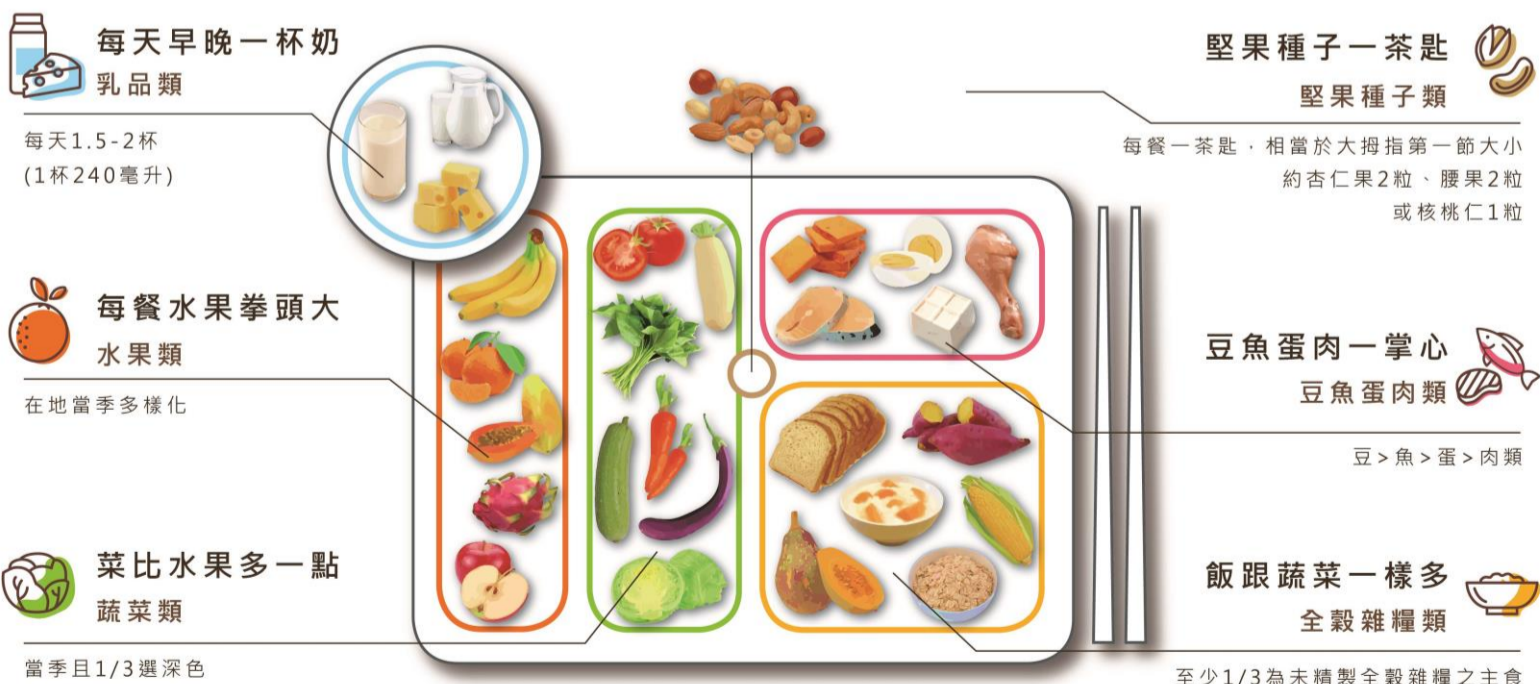
112年08.09月份菜單



關山

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食 | 湯品 | 午餐精進 | 全穀雜糧 (份) | 豆魚蛋肉 (份) | 蔬菜 (份) | 熱量 (大卡) | | |
|-------|-----|--------|-------|-------|------|----------|----------|--------|---------|---|-----|
| 8月30日 | 星期三 | 什錦炒飯 | | 豆沙包 | 美味時蔬 | 綠豆地瓜湯 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 700 |
| 8月31日 | 星期四 | 白飯 | 三杯雞 | 玉米肉末 | 美味時蔬 | 海芽蛋花湯 | 珍珠丸 | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月1日 | 星期五 | 糙米飯 | 海結燒肉 | 豆薯雙味 | 美味時蔬 | 金茸肉絲湯 | | 5.5 | 3.5 | 2 | 785 |
| 9月4日 | 星期一 | 白飯 | 洋蔥雞丁 | 南瓜肉末 | 美味時蔬 | 關東煮 | | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月5日 | 星期二 | 糙米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 玉米炒蛋 | 美味時蔬 | 榨菜排骨湯 | 燒賣 | 5.5 | 3 | 2 | 735 |
| 9月6日 | 星期三 | 咖哩豬肉蓋飯 | | 芋泥包 | 美味時蔬 | 紅豆湯 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 700 |
| 9月7日 | 星期四 | 白飯 | 紅燒魚丁 | 蛋酥白菜滷 | 美味時蔬 | 虱目魚丸湯 | 黑輪 | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月8日 | 星期五 | 糙米飯 | 鹹酥雞 | 螞蟻上樹 | 美味時蔬 | 茶壺湯 | | 5.5 | 3.5 | 2 | 785 |
| 9月11日 | 星期一 | 白飯 | 韭香絞肉 | 炒三絲 | 美味時蔬 | 蘿蔔燉雞湯 | | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月12日 | 星期二 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 豆芽肉絲 | 美味時蔬 | 大瓜排骨湯 | 小籠湯包 | 5.5 | 3 | 2 | 735 |
| 9月13日 | 星期三 | 什錦炒麵 | | 麥克雞塊 | 美味時蔬 | 冬瓜粉圓 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 700 |
| 9月14日 | 星期四 | 白飯 | 壽喜燒 | 大瓜燴魚丸 | 美味時蔬 | 青菜蛋花湯 | 小印干 | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月15日 | 星期五 | 糙米飯 | 木須燒雞丁 | 海結滷什錦 | 美味時蔬 | 白菜鮮菇湯 | | 5.5 | 3.5 | 2 | 785 |
| 9月18日 | 星期一 | 白飯 | 糖醋雞丁 | 絲瓜燴蛋 | 美味時蔬 | 大瓜排骨湯 | | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月19日 | 星期二 | 糙米飯 | 泡菜肉片 | 什錦珍菇 | 美味時蔬 | 玉米濃湯 | 甜不辣 | 5.5 | 3 | 2 | 735 |
| 9月20日 | 星期三 | 親子丼 | | 蝦捲 | 美味時蔬 | 菇菇湯 | 水果 | 5 | 3 | 2 | 700 |
| 9月21日 | 星期四 | 白飯 | 蜜汁肉丁 | 什錦冬粉 | 美味時蔬 | 日式味噌湯 | 麥克雞塊 | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月22日 | 星期五 | 糙米飯 | 香酥魚片 | 大瓜肉羹 | 美味時蔬 | 玉米排骨湯 | | 5.5 | 3.5 | 2 | 785 |
| 9月23日 | 星期六 | 白飯 | 瓜子肉 | 毛豆炒蛋 | 美味時蔬 | 酸菜肉片湯 | | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月25日 | 星期一 | 白飯 | 豆干燒肉 | 海帶肉絲 | 美味時蔬 | 虱目魚丸湯 | | 5.5 | 3 | 2 | 735 |
| 9月26日 | 星期二 | 糙米飯 | 炸雞排 | 紅蔘炒蛋 | 美味時蔬 | 針菇肉片湯 | 中秋點心 | 5 | 3 | 2 | 700 |
| 9月27日 | 星期三 | 炒麵疙瘩 | | 芝麻包 | 美味時蔬 | 紫米西米露 | 水果 | 5 | 3.5 | 2 | 750 |
| 9月28日 | 星期四 | 白飯 | 甜麵燒雞 | 咖哩洋芋 | 美味時蔬 | 番茄蔬菜湯 | 保久乳 | 5.5 | 3.5 | 2 | 785 |

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



吃得下

善用烹飪軟化助吞嚥

吃得夠

少量多餐能吃盡量吃

吃得對

每天吃足6大類食物

吃得巧

天然調味共食更美味



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用於品健康福利捐支撥 廣告