



第一週	香蕉的營養價值				9/1 (三)	9/2 (四)	9/3 (五)
早點					粿仔條	穀類脆片+純鮮奶	麵線糊
午餐	<p>香蕉可迅速補充營養及能量</p> <p>香蕉可預防抽筋、減緩疲勞</p> <p>香蕉是開心食物</p> <p>香蕉可改善便秘</p> <p>香蕉有助於提升免疫力</p>				(紅藜飯) 松子吻仔魚 日式茶碗蒸 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 三杯雞 彩椒肉羹 季節時蔬 蒲瓜肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 紅燒魚 香根肉絲炒麵筋 季節時蔬 竹筍大骨湯 四季水果
午點					營養吐司+豆漿	蘑菇濃湯	生日蛋糕+大麥飲
營養分析					蛋白質 16.2% 脂質 23.0% 醣類 60.8% 熱量 647kcal	蛋白質 14.8% 脂質 27.5% 醣類 57.7% 熱量 648kcal	蛋白質 14.8% 脂質 20.9% 醣類 64.3% 熱量 669kcal

第二週	9/6 (一)	9/7 (二)	9/8 (三)	9/9 (四)	9/10 (五)
早點	★鍋燒麵	肉鬆小米粥	肉燥麵疙瘩	客家鹹湯圓	蕃茄雞蛋麵
午餐	(燕麥飯) 煎雞蛋豆腐 紅燒養生菇 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(營養糙米飯) 蠔油雞丁 毛豆蒸蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	咖哩洋芋豬肉飯 季節時蔬 絲瓜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥炒龍鬚魚 肉絲滑蛋 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 味噌豬排 彩椒豆薯燴雞絲 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果
午點	銀絲捲+純鮮奶	燒賣+紫菜湯	小薏仁花生湯	麵包+豆漿	小肉包+愛玉
營養分析	蛋白質 14.2% 脂質 24.5% 醣類 61.3% 熱量 709kcal	蛋白質 17.6% 脂質 24.6% 醣類 57.8% 熱量 640kcal	蛋白質 14.5% 脂質 24.2% 醣類 61.3% 熱量 651kcal	蛋白質 16.3% 脂質 21.5% 醣類 62.2% 熱量 690kcal	蛋白質 15.8% 脂質 22.7% 醣類 61.5% 熱量 695kcal

第三週	9/13 (一)	9/14 (二)	9/15 (三)	9/16 (四)	9/17 (五)
早點	★陽春麵	海芽雞蛋粥	全麥吐司+純鮮奶	吻魚粥	蔥酥蘿蔔糕湯
午餐	(紅藜飯) 三杯麵腸 玉米鮮菇 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(養生紫米飯) 粉蒸肉片 鮮蔬炒雞肉 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(香Q白米飯) 茄汁鯖魚豆腐燒 雙色炒蛋 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果	泰式打拋豬拌麵 季節時蔬 酸辣湯 四季水果	(高纖麥片飯) 芝麻照燒雞 鮮味蒸蛋 季節時蔬 扁蒲什錦湯 四季水果
午點	奶黃包+純鮮奶	珍珠丸子+豆漿	四神湯	紅豆湯	月餅+決明子飲
營養分析	蛋白質 14.6% 脂質 22.8% 醣類 62.6% 熱量 723kcal	蛋白質 17.1% 脂質 24.1% 醣類 58.8% 熱量 652kcal	蛋白質 15.2% 脂質 21.9% 醣類 62.9% 熱量 725kcal	蛋白質 15.3% 脂質 23.6% 醣類 61.1% 熱量 631kcal	蛋白質 14.6% 脂質 21.9% 醣類 63.5% 熱量 679kcal

第四週	9/20 (一)	9/21 (二)	9/22 (三)	9/23 (四)	9/24 (五)
早點			鮮肉湯包+枸杞飲	香滑玉米粥	蔬菜雞片麵
午餐			(松子糙米飯) 香煎魚片 紹子豆腐 季節時蔬 薑絲冬瓜昆布湯 四季水果	(健康小米飯) 瓜仔雞 竹筍炒肉絲 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥香肉燥 大瓜炒花枝羹 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點			綠豆地瓜圓	雞蛋饅頭+豆漿	麵包+純鮮奶
營養分析			蛋白質 15.5% 脂質 22.5% 醣類 62.0% 熱量 640kcal	蛋白質 16.5% 脂質 21.6% 醣類 61.9% 熱量 709kcal	蛋白質 16.2% 脂質 26.2% 醣類 57.6% 熱量 731kcal

第五週	9/27 (一)	9/28 (二)	9/29 (三)	9/30 (四)	
早點	★肉羹麵線	芋頭鹹粥	腰果玉米濃湯	餛飩湯	
午餐	(香Q白米飯) 麻油枸杞杏鮑菇 蕃茄炒蛋 季節時蔬 紫菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆瓣魚 木須拌肉絲 季節時蔬 甘杞絲瓜湯 四季水果	古早味米糕 絞肉滷貢丸 季節時蔬 綜合蔬菜大骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 毛豆雞丁 咖哩洋芋 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	
午點	蒸地瓜+純鮮奶	水煎包+大麥飲	紅豆包+豆漿	葡萄乾甜麥角	
營養分析	蛋白質 14.4% 脂質 22.1% 醣類 63.5% 熱量 674kcal	蛋白質 15.6% 脂質 22.4% 醣類 62.0% 熱量 722kcal	蛋白質 17.1% 脂質 27.7% 醣類 55.2% 熱量 655kcal	蛋白質 15.6% 脂質 23.6% 醣類 60.8% 熱量 667kcal	蛋白質 14.3% 脂質 22.9% 醣類 62.8% 熱量 689kcal

© 09月11日(六)餐點：早點 元氣糙米雞粥 午餐 炒烏龍麵 季節時蔬 田園豆腐羹 四季水果 午點 馬來糕+純鮮奶