



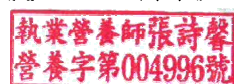
第一週					3/1 (三)				3/2 (四)				3/3 (五)			
早點					雞蛋饅頭+牛奶				陽春麵				麵疙瘩			
午餐					咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 高麗菜排骨湯 四季水果				(香Q白米飯) 三杯花枝 合菜蛋絲 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果				(營養糙米飯) 玉米炒絞肉 蔥爆豆干 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果			
午點					冬瓜丸子湯				綠豆湯				義美豆奶			
營養分析					蛋白質	15.4%	脂質	27.4%	蛋白質	15.2%	脂質	22.3%	蛋白質	17.4%	脂質	29.0%
					醣類	57.2%	熱量	735kcal	醣類	62.5%	熱量	687kcal	醣類	53.6%	熱量	665kcal
第二週	3/6 (一)				3/7 (二)				3/8 (三)				3/9 (四)			
早點	營養味噌鍋				蔥拌珍珠餃				蔥酥蘿蔔糕湯				麻香麵線			
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 玉米炒蛋 季節時蔬 洋蔥海芽湯 四季水果				(紅藜飯) 豉汁魚片 三色豆腐丁 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果				炸醬麵 季節時蔬 大滷湯 四季水果				(高纖麥片飯) 洋蔥燜雞 韭香煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果			
午點	奶黃包+牛奶				八寶粥				糙米香+牛奶				全麥吐司+豆漿			
營養分析	蛋白質	15.8%	脂質	24.7%	蛋白質	15.0%	脂質	23.6%	蛋白質	16.8%	脂質	28.9%	蛋白質	16.7%	脂質	24.1%
	醣類	59.5%	熱量	672kcal	醣類	61.4%	熱量	648kcal	醣類	54.3%	熱量	759kcal	醣類	59.2%	熱量	710kcal
第三週	3/13 (一)				3/14 (二)				3/15 (三)				3/16 (四)			
早點	家常湯麵				薑絲米血肉片湯				聰明鮭魚穀粥				青蔬貢丸湯			
午餐	★(健康小米飯) 芝麻日式燒豆腐 紅夢炒蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果				(小薏仁飯) 醬爆肉絲 山藥什燴 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果				蕃茄肉醬麵 季節時蔬 營養雙芽湯 四季水果				(燕麥飯) 香炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果			
午點	鮮奶饅頭+牛奶				銀耳西米露				鮮肉湯包+豆漿				葡萄乾甜米糕			
營養分析	蛋白質	15.1%	脂質	23.7%	蛋白質	14.8%	脂質	20.6%	蛋白質	16.8%	脂質	25.9%	蛋白質	14.8%	脂質	23.4%
	醣類	61.2%	熱量	718kcal	醣類	64.6%	熱量	680kcal	醣類	57.3%	熱量	645kcal	醣類	61.8%	熱量	641kcal
第四週	3/20 (一)				3/21 (二)				3/22 (三)				3/23 (四)			
早點	穀類脆片+牛奶				雲吞湯				雙蛋肉茸穀粥				蔬菜銀魚羹			
午餐	★(紅藜飯) 塔香燒油腐 綠波滑蛋 季節時蔬 菇菇洋蔥湯 四季水果				(香Q白米飯) 沙茶肉片 西芹玉筍 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果				台式炒麵 滷雞腿肉 結頭菜排骨湯 四季水果				(高纖麥片飯) 魚排 肉末洋芋滷 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果			
午點	鮮肉細粉湯				薏仁花生湯				銀絲捲+豆漿				水煎包+冬瓜露			
營養分析	蛋白質	15.3%	脂質	27.2%	蛋白質	14.8%	脂質	24.9%	蛋白質	17.5%	脂質	27.4%	蛋白質	16.3%	脂質	29.0%
	醣類	57.5%	熱量	743kcal	醣類	60.3%	熱量	622kcal	醣類	55.1%	熱量	638kcal	醣類	54.7%	熱量	649kcal
第五週	3/27 (一)				3/28 (二)				3/29 (三)				3/30 (四)			
早點	肉羹麵線				麵包+牛奶				南瓜濃湯				什錦湯麵			
午餐	★(營養糙米飯) 五香干丁 麻油枸杞杏鮑菇 季節時蔬 蛋花湯 四季水果				(香Q白米飯) 鹽水小瓜雞絲 蔥花蛋 季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果				古早味油飯 青江菜煨獅子頭 蘿蔔排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 蒜香炒絞肉 日式蒸蛋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果			
午點	紅豆包+牛奶				香甜玉米條				燒賣+決明子				馬拉糕+豆漿			
營養分析	蛋白質	15.4%	脂質	25.1%	蛋白質	15.6%	脂質	23.3%	蛋白質	15.9%	脂質	26.7%	蛋白質	17.1%	脂質	22.6%
	醣類	59.5%	熱量	713kcal	醣類	61.1%	熱量	696kcal	醣類	57.4%	熱量	621kcal	醣類	60.3%	熱量	699kcal
◎03月25日(六)餐點：早點 台式鹹殼粥														3/25(六)營養分析		
午餐 香香水餃 季節時蔬 海菜芙蓉羹 四季水果														蛋白質	15.6%	脂質
午點 雞蛋布丁														醣類	60.9%	熱量



美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。

營養師核章：



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉

