## 

		<b>1111</b>	<b>公本公</b>	<u>司木使用輻射</u>	<u> </u>	77 7		_	_			
日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	副餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 泊 類	部 類 熱量
1	$\equiv$					1						
2	四	白飯	巴斯克燉雞	海陸三鮮	清炒高麗	產銷 蔬菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.4	2.3 2	2.3 712
	_	白米	雞肉.番茄 煮	<u>筍.豬肉.魷魚 炒</u>	高麗菜.紅蘿蔔炒		玉米.雞蛋			Ш		
3	五											
6	_	小米飯	薑汁豬排X1	麻婆豆腐	鮮菇黃瓜	產銷 蔬菜	山藥雞湯		5.3	2.3	2.2 2	2.3 702
		白米.小米	豬排*1 燒	豆腐.豬肉 煮	黃瓜.菇 煮		山藥.雞骨			$\square$	_	_
7	_	五穀飯	★ 炸鹽酥雞X3	白菜西魯肉	炒洋芋	有機 蔬菜	竹筍湯	水果	5.3	2.4	2.3 2	2.4 717
8	=	白米.五穀米	難肉 炸	大白菜.豬肉.菇 煮	洋芋.毛豆仁 炒		筍.菇			Ш		Щ
9	四四	上海菜飯	滷雞排X1	筍香炒肉	紅片花椰	產銷 蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.3	2.5	2.4 2	2.4 727
		白米.豬肉.青菜	雞排*1 滷	筍.豬肉.鮑菇 炒	花椰菜.紅蘿蔔 煮	此人	豆腐.海帶芽			Ш	_	
10	五	蕎麥飯	壽喜豆腐魚	南瓜肉醬	炒青木瓜	產銷 蔬菜	巧達濃湯		5.3	2.4	2.3 2	2.3 712
		白米.蕎麥	魚肉.豆腐 煮	南瓜.豬肉.毛豆 煮	青木瓜.紅蘿蔔 炒		洋芋.紅蘿蔔			$\vdash$	$\dashv$	+
13	_	紫米飯	乾鍋燒雞	蘿蔔排骨酥	<b>韭香銀芽</b>	產銷 蔬菜	米粉湯		5.3	2.5	2.3 2	2.4 724
			雞肉.豆干 煮		豆芽菜.韭菜.木耳 炒		米粉.高麗菜.豬肉			$\vdash$	+	+
14	_	番茄肉醬麵	滷豬排X1	馬鈴薯瓣	脆炒豆薯	有機 蔬菜	酸辣湯	水果	5.4	2.4	2.2 2	2.3 717
15	=	麵.豬肉.番茄.起司	豬排*1 滷	麥克雞塊*1.馬鈴薯 烤	豆薯.紅蘿蔔 炒		豆腐.筍.木耳			Ш		Щ
16	四	 紅藜小米飯	燒鮮魚煲	海山醬油腐	滷海茸	產銷 蔬菜	髮菜羹湯	水	53	2.4	22:	2.4 714
10	디	白米.小米.紅藜麥	魚肉.冬瓜 煮	油豆腐.海山醬 煮	海茸.紅蘿蔔 煮		白菜.髮菜	果	3.5	2.4	2.2	.7,14
	五					產銷蔬菜		$\Box$		П		
17		白飯	避風塘炒雞	竹筍肉絲	紅片高麗		黃瓜雞湯		5.3	2.4	2.3	2.4 717
		白米	雞肉.櫻花蝦.芝麻.炒	筍.豬肉 炒	高麗菜.紅蘿蔔 煮		黃瓜.雞骨				$\dashv$	+
20	_	地瓜飯	客家燜肉	番茄炒蛋	豆簽絲瓜	產銷 蔬菜	蔬菜肉片湯	豆奶	5.4	2.3	2.4 2	2.3 714
		白米.地瓜	豬肉.筍.梅干菜煮	雞蛋.番茄炒	絲瓜.豆簽 煮		黄豆芽.豬肉				+	+
21	_	<b>白飯</b> <sub>白米</sub>	紐 <b>澳良雞排X1</b>   <sub>雞排*1 燒</sub>	<b>腰果玉米豬</b> 玉米,豬肉.腰果炒	白菜煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	5.2	2.5	2.4 2	2.2 711
22	Ξ	ЦN	無別 <b>1</b> 烷	上小.相内.胺木 炒			<b>~/山//勿</b> ]升			ш		
23	四	肉絲炒麵	韓醬翅腿X1	海鮮捲X2	脆炒蒲瓜	產銷 蔬菜	山藥薏仁湯	水果	5.2	2.4	2.3 2	2.4 710
		麵.豬肉.蔬菜	翅小腿*2 燒	海鮮捲*2 烤	蒲瓜.紅蘿蔔 炒	ыпл	山藥.洋薏仁	^		Ш	_	_
24	五	燕麥飯	打抛肉片	木耳炒雞	蠔油粉絲	產銷 蔬菜	香菇雞湯		5.3	2.4	2.3 2	2.4 717
H		白米.燕麥	豬肉.洋蔥.番茄 煮	小黃瓜.雞肉.木耳 炒	冬粉.高麗菜.豬肉 煮		蘿蔔.菇.雞骨			$\vdash$	+	+
27	_	白飯	左宗棠雞	京醬肉絲	香炒玉米	產銷 蔬菜	羅宋湯		5.2	2.4	2.3 2	2.3 705
		白米	雞肉.鮑菇.紅蘿蔔 煮	<u>豆干.豬肉.洋蔥 煮</u>	玉米.紅蘿蔔炒		豆薯.番茄 - • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			$\forall$	+	+
28	_	<b>雞肉飯</b>	豆瓣魚排X1	<b>蒸蛋</b>	木須黃瓜	有機 蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.2	2.5	2.0 2	2.3 705
29	Ξ	白米.雞肉	魚排*1 燒	雞蛋.玉米 蒸	黃瓜.木耳 煮	<u> </u>	黃豆芽.海帶芽			Ш	L	