

東大附特 109 年 7 月份菜單

日期	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
星期	一	二	三	四	五
早餐			餡餅*1	水餃*6	肉包*1
			芋泥包*1	鮮奶小饅頭*2	高麗菜包*1
			奶茶	紅茶	阿華田
午餐			日式炒烏龍	白米飯	糙米飯
				打拋豬肉	滷大排
				海帶肉絲	咖哩洋芋
			麥克雞塊	萬珠肉末	炒三絲
			時令青菜	時令青菜	時令青菜
			羅宋湯	吉菜排骨湯	玉菜肉片湯
晚餐			白飯	白飯	
			打拋豬肉	麻油雞	
			什錦珍菇	豆芽肉絲	
			炒三絲	蝦捲	
			時令青菜	時令青菜	
			味噌湯	冬瓜排骨湯	

營養分析

醣類 (g)			311	230	
脂質 (g)			55	50	
蛋白質 (g)			110	95	
熱量 (kcal)			2069	1650	

東大附特 109 年 7 月份菜單

日期	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
星期	一	二	三	四	五
早餐	饅頭夾蛋	火腿吐司	水煎包*1	燒肉吐司	廣東粥
	豆漿	珍珠綠茶	黑糖小饅頭*2	麥茶	鮮奶小饅頭*1
			米漿		奶茶
午餐	白米飯	糙米飯	什錦炒飯	白米飯	糙米飯
	木須燒豚肉	瓜子肉		炸雞腿	客家滷肉
	南瓜燴蛋	金茸粉絲		銀芽肉絲	蟹肉棒炒蛋
	麻婆豆腐	烏龍滷味	魷魚捲	三杯麵腸	枸杞冬瓜
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	關東煮	玉濃湯	綠豆地瓜湯	白菜肉羹湯	蘿蔔排骨湯
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	
	泡菜肉片	咕咾肉	花枝排	皮韭肉燥	
	大瓜什錦	洋蔥炒蛋	咖哩洋芋	金沙南瓜	
	豆薯肉絲	螞蟻上樹	紅燒油腐	客家小炒	
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	鮮菇雞湯	肉羹湯	榨菜肉絲湯	四神湯	
營 養 分 析					
醣類 (g)	311	306	320	320	220
脂質 (g)	55	55	55	55	50
蛋白質 (g)	110	100	105	95	105
熱量 (kcal)	2069	2009	2085	2045	1650

承辦人：

審核人員：

監察組長：

執行秘書：

東大附特 109 年 7 月份菜單

日期	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
星期	一	二	三	四	五
早餐	水餃*5	刈包			
	鮮奶小饅頭*1	米漿			
	紅茶				
午餐	白米飯	糙米飯			
	三杯雞	泡菜肉片			
	毛豆炒蛋	玉米肉末			
	大瓜貢片	洋蔥炒香腸			
	時令青菜	時令青菜			
	菇菇湯	虱目魚丸湯			
		水果			
晚餐	白飯				
	豆干滷肉				
	什錦高麗				
	瓜仔肉燥				
	時令青菜				
	茶壺湯				
營 養 分 析					
醣類 (g)	306	105			
脂質 (g)	55	25			
蛋白質 (g)	100	60			
熱量 (kcal)	2009	835			