

東大附特 109 年 1 月份菜單

日期				1 月 2 日	1 月 3 日
星期				星期四	星期五
早餐					蘿蔔糕*2 肉包 紅茶
午餐					皮韭肉燥 刈薯炒蛋 什錦冬粉 美味時蔬 蕃茄高麗菜湯 金針菇肉絲湯 當令水果
晚餐					
營養分析	醣類			310(g)	310(g)
	脂肪			62(g)	61(g)
	蛋白質			105(g)	105(g)
	熱量			2218(Kcal)	2209(Kcal)

承辦人：

審核人員：

監察組長：

執行秘書：

東大附特 109 年 1 月份菜單

日期		1 月 6 日	1 月 7 日	1 月 8 日	1 月 9 日	1 月 10 日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐			水餃*5 全麥饅頭 蘿蔔湯	麵包*2 豆漿	鮭魚吐司 紅茶	小湯包*6 奶皇包 波蜜果菜汁
午餐		咖哩肉丁 玉米炒蛋 三杯麵腸 美味時蔬 鮮菇雞湯	醬燒雞丁 鮮菇肉片 泡菜高麗 美味時蔬 紅豆湯	瘦肉鹹粥 全麥饅頭 奶皇包 美味時蔬	薑母雞 大瓜貢片 螞蟻上樹 美味時蔬 羅宋湯	洋蔥肉丁 番茄炒蛋 白菜滷 美味時蔬 日式味增湯 當令水果
晚餐		豆干滷肉 玉米火腿 什錦高麗 美味時蔬 茶壺湯	瓜仔肉燥 炸雞翅 木耳炒肉絲 美味時蔬 薑母鴨湯	麻油雞 玉米燴蛋 豆薯肉絲 美味時蔬 肉羹湯	日式壽喜燒 銀牙肉絲 沙茶高麗 美味時蔬 海芽蛋花湯	
營養 分析	醣類	311(g)	306(g)	310(g)	310(g)	210(g)
	脂肪	59(g)	64(g)	62(g)	61(g)	42(g)
	蛋白質	110(g)	109(g)	105(g)	105(g)	79(g)
	熱量	2215(Kcal)	2236(Kcal)	2218(Kcal)	2209(Kcal)	1534(Kcal)

承辦人：

審核人員：

監察組長：

執行秘書：

東大附特 109 年 1 月份菜單

日期		1 月 13 日	1 月 14 日	1 月 15 日	1 月 16 日	1 月 17 日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐			餡餅*2 芋泥包 豆漿	水餃*6 肉包 紅茶	麵包*2 巧克力調味乳	芋泥包 肉包 麥茶
午餐		馬鈴薯燉肉 西芹炒豆干 聰明蛋 美味時蔬 白菜羹湯	花椒魚片 蛋酥玉菜滷 大瓜貢片 美味時蔬 玉菜肉片湯	什錦炒麵 芝麻球*2 美味時蔬 紫米西米露	滷雞腿 萬株肉末 番茄炒蛋 美味時蔬 茶壺湯	打拋豬肉 炸三拼 翠炒高麗 美味時蔬 蘿蔔排骨湯 當令水果
晚餐		炸雞排 黃瓜魚丸 毛豆炒蛋 美味時蔬 茶壺湯	三杯雞 豆干肉燥 冬瓜肉片 美味時蔬 味噌湯	冬瓜滷肉 蝦捲*2 紅蔘炒蛋 美味時蔬 薑母鴨	紅燒肉丁 洋蔥肉絲 翠炒高麗菜 美味食蔬 南瓜排骨湯	
營養 分析	醣類	311(g)	306(g)	310(g)	311(g)	310(g)
	脂肪	59(g)	64(g)	62(g)	59(g)	62(g)
	蛋白質	110(g)	109(g)	105(g)	110(g)	105(g)
	熱量	2215(Kcal)	2236(Kcal)	2218(Kcal)	2215(Kcal)	2220(Kcal)

東大附特 109 年 1 月份菜單

日期		1 月 20 日				
星期		星期一				
早餐						
午餐		豆干燒肉 玉米炒蛋 香腸片 美味時蔬 海結排骨湯				
晚餐						
營養 分 析	醣類	311(g)				
	脂肪	59(g)				
	蛋白質	110(g)				
	熱量	2215(Kcal)				