

												1月2日(五)			
												經典西西里肉醬義大利麵 銷魂日式蜜汁大雞腿 四季佐炒大婦羅(海加) 經典濃郁雙色銀絲卷(冷) 高麗菜 菜頭湯			
												熱量: 108.4kcal 脂肪: 24g 醣類: 94g 蛋白質: 29.1g			
1月5日(一)				1月6日(二)				1月7日(三)				1月8日(四)			
QQ白飯				糙米飯/豆奶				QQ白飯				地瓜飯			
無骨香雞排(炸)(加)				日式川味涮涮蒜泥白肉				霸氣無敵燒烤蜜汁大雞腿				馬告厚切炒鹹豬肉			
東北白菜豬肉鍋(豆)				職人燒烤翅小腿				南洋咖哩豬				轟炸麥克雞塊X2(炸加)			
柴魚黃金雞蛋茶碗蒸				義式歐姆蕃茄炒蛋				小黃瓜炒雞柳				海鮮鍋(海豆)			
油菜				小白菜				高麗菜				有機味美菜			
黃金洋芋濃湯(芡)				味噌豆腐湯(豆)				冬瓜湯				蘿蔔湯			
熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 716.9kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 94g 蛋白質: 30.1g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g											
1月12日(一)				1月13日(二)				1月14日(三)				1月15日(四)			
QQ白飯				五穀飯				QQ白飯				地瓜飯			
匈牙利烤大雞腿				元氣豬里肌肉				黃金轟炸無骨鹹酥雞(炸)				港式脆皮燒臘豬			
麻婆肉燥豆腐(豆)				轟炸炸魷魚加白貞(炸海豆)				將軍大王茶香蛋蛋				蔥花蛋			
宜蘭招牌黃金蛋酥(豆)				歐巴部隊春川炒雞				饗樂鐵板蔥爆豬柳				蜜汁蒲燒魚腹(海加)			
小白菜				青江菜				高麗菜				有機波菜			
鮮筍湯(豆)				玉米濃湯(芡)				味噌豆腐湯(豆)				結頭菜湯			
熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 708.4kcal 脂肪: 24g 醣類: 94g 蛋白質: 29.1g											
1月19日(一)				1月20日(二)				1月21日(三)				1月22日(四)			
QQ白飯				糙米飯				QQ白飯				地瓜飯			
BBQ美式烤雞腿				秘製招牌蜜汁燒豬				轟炸黃金卡啦香酥脆魚(炸)				獨特秘燒涮香醬汁豚肉			
日式雞蛋茶碗蒸				黃金炸三角薯餅(炸加)				轟爆京醬炒肉片				所長大王茶香蛋蛋			
肉片炒豆干(豆)				花椰菜佐炒蝦仁(海)				深海酥香甜不辣(加)				家常炒寬粉			
波菜				高麗菜				油菜				有機黑葉白菜			
蘿蔔湯				大滷湯(豆芡)				味噌豆腐湯(豆)				大頭菜湯			
熱量: 722kcal 脂肪: 18g 醣類: 116g 蛋白質: 27g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 709.7kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 734kcal 脂肪: 17g 醣類: 118g 蛋白質: 25g											
2月23日(一)				2月24日(二)				2月25日(三)				2月26日(四)			
QQ白飯				燕麥飯				QQ白飯				地瓜飯			
墨西哥BBQ烤雞排				火車鐵路排骨				黃金卡啦炸大雞腿(炸)				日式川味涮涮蒜泥白肉			
肉醬麻婆豆腐(豆)				佛蒙特黃金異國咖哩雞				茄汁莎莎肉醬				轟炸麥克雞塊X2(炸加)			
深海爆炒魷魚(海豆)				滑嫩蕃茄歐姆蛋				蜜汁蒲燒魚腹(海加)				廣島海苔大阪蛋蛋燒			
油菜				青江菜				波菜				有機黑葉白菜			
玉米濃湯(芡)				味噌豆腐湯(豆)				海芽蛋花湯				冬瓜湯			
熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 700.7kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 92.5g 蛋白質: 29.8g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 717kcal 脂肪: 25g 醣類: 92.5g 蛋白質: 30.5g											

*本廚所使用的豬肉(牛肉)，產地皆為台灣國產。

營養師楊婷珮

衛生管理員陳俐伶