

香園安養院 一百零三年九月(第一週)

餐別	日期	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
	星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	主食	全麥饅頭	絲瓜米粉湯	紅豆包	糙米雞茸粥	肉羹麵	海鮮粥	麵包
		綠豆		豆漿/紅茶				牛奶/紅茶
午餐	主食	白飯	白飯	大滷麵	白飯	白飯	客家炒麵	白飯
	主菜	南瓜燒雞	香滷五花肉		芋香粉蒸肉	咖哩雞丁		糖醋魚丁
	副菜	黑胡椒麵腸	涼薯火腿	滷油腐	滷蛋	青椒甜不辣	青木瓜燴熱狗	回鍋干片
	青菜	胡瓜	大白菜	高麗菜	地瓜葉	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	冬瓜排骨	紫菜蛋花湯		白玉貢丸湯	榨菜肉絲湯	玉米濃湯	絲瓜冬粉湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	香酥咖哩魚丁	滷雞排	蒜味香腸	香酥旗魚片	苦瓜鑲肉	紅燒蹄膀	醬爆肉片
	副菜	白玉燒麵輪	筍茸肉末	胡瓜燴雙味	螞蟻上樹	番茄炒蛋	魚香茄紫	玉米三丁
	青菜	空心菜	地瓜葉	油菜	絲瓜/捐物	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	酸菜肉絲湯	魷魚羹湯	羅宋湯	醬瓜雞排湯	白玉排骨湯	味增豆腐湯	翡翠穩魚湯
熱量(kcal)		1706.7	1782.5	1683.2	1658	1717.4	1762.4	1769.8
營養成分分析	醣類(g)	205.7	225.6	212	207.8	212.8	223.6	207.9
	蛋白質(g)	84.4	85.7	75.6	78	81.1	83.8	85.6
	脂肪(g)	60.7	59.7	59.2	57.2	60.2	59.2	66.2
五穀耕莖類(份數)		12.3	13.6	11.6	12	12.8	13.2	12.1
蛋豆魚肉類(份數)		7.5	7.3	6.2	6.6	6.9	7	7.9
油脂類(份數)		4	4	5	4.2	4.5	4.2	4.7
蔬菜類(份數)		4.1	4.2	5.8	4.6	4	5.2	2.9
水果類(份數)		0	0	0	0	0	0	0
奶類(份數)		0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
糖(公克)		0	0	10	0	0	0	10
熱量百分比	醣類(%)	53.5	56.3	51.7	54.1	51.7	53.9	56.1
	蛋白質(%)	17.2	16.8	17.8	17.7	18.2	17.6	16.6
	脂肪(%)	29.3	26.9	30.5	28.2	30.2	28.5	27.3

舍園教養院 一日零三年九月(第二週)

餐別	日期	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
	星期	星期一/中秋節	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	竹筍包	南瓜米粉湯	鮮奶饅頭	翡翠雞蓉粥	田園蔬菜麵	燕麥雜茸粥	麵包
		紅茶		豆漿				奶茶
午餐	主食	白飯	白飯	麻醬乾麵	白飯	白飯	咖哩炒飯	白飯
	主菜	糖醋排骨	梅干扣肉	/	香酥旗魚	白斬雞排	/	獅子頭
	副菜	涼薯火腿	紅卜滑蛋	/	白菜滷	脆瓜香腸	洋芋沙拉	苦瓜豆干
	青菜	空心菜	胡瓜	高麗菜	青江菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	金針菇大骨湯	牛蒡雞湯	當歸排骨湯	大黃瓜蛋花湯	五行養生湯	愛玉甜湯	蘿宋湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	香酥豬排	滷腱子肉	豆腐鑲肉	香滷雞排	粉蒸排骨	香煎肉魚	翠炒香腸
	副菜	鮮燴粉絲	五味豆腐	炒雙絲	魚香紫茄	關東煮	麻婆豆腐	絲瓜百頁
	青菜	青江菜	鵝白菜	小白菜	美生菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	山草枸杞雞湯	香菇鮮味湯	魷魚羹湯	紫菜味噌湯	絲瓜冬粉湯	翡翠吻魚羹湯	福菜排骨湯
熱量(kcal)		1601	1751.4	1811.2	1716.9	1602	1654.2	1568.8
營養成分分析	醣類(g)	212.6	222	204.9	239.8	214.6	205.3	213.7
	蛋白質(g)	70.2	83.1	92.2	73.1	70.7	77.3	67.8
	脂肪(g)	52.2	59	69.2	51.7	51.2	58.2	49.2
五穀耕莖類(份數)		12.6	13.2	11.1	13.6	12.6	12.3	12.3
蛋豆魚肉類(份數)		5.3	7.6	8.7	5.5	5.3	6.5	5.2
油脂類(份數)		4.5	4.2	4.5	4.2	4.3	4.5	4
蔬菜類(份數)		4.7	3.5	5.9	4.2	5.2	4	3.6
水果類(份數)		0	0	0	0	0	0	0
奶類(份數)		0.4	0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
糖(公克)		0	0	10	0	0	10	10
熱量百分比	醣類(%)	53.1	50.7	45.3	55.9	53.6	49.6	54.5
	蛋白質(%)	17.5	19.0	20.4	17.0	17.7	18.7	17.3
	脂肪(%)	29.3	30.3	34.4	27.1	28.8	31.7	28.2

香園教養院 一百零三年九月(第三週)

餐別	日期	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
	星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	主食	紅豆包	當歸麵線	全麥饅頭	玉米雞肉粥	芋香米粉	吻魚瘦肉粥	麵包
		綠豆西米露		豆漿				牛奶/果汁
午餐	主食	白飯	白飯	客家炒麵	白飯	白飯	炒客家米粉	白飯
	主菜	香酥旗魚片	香滷大排	黑白燒	迷迭香烤雞排	雙色肉丸	香酥春捲	百花豆腐
	副菜	魚香紫茄	苦瓜鹹蛋		洋蔥炒蛋	涼薯燴香腸		玉米三色
	青菜	青江菜	美生菜		空心菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	玉米濃湯	酸辣湯	酸菜豬血湯	吻魚羹湯	酸菜肉片湯	味噌豆腐湯	胡瓜海鮮湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	客家鹹豬肉	三杯雞	醬爆豬柳	香烤秋刀魚	醉雞	咖哩炸魚	椒麻雞排
	副菜	咖哩芋肉	白菜滷	胡瓜麵筋	青椒培根	菜脯煎蛋	鮮筍燴肉絲	白菜滷
	青菜	油菜	空心菜	青江菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	美味鮮菇湯	脆薯肉末湯	大瓜鮮味湯	竹筍肉羹湯	絲瓜冬粉湯	貢丸湯	海芽蛋花湯
熱量(kcal)		1796.4	1745	1850.3	1791.1	1680.9	1730.1	1867.8
營養成分分析	醣類(g)	208.3	229.3	216.7	213.3	200	221.8	213.3
	蛋白質(g)	89.6	80.5	91.3	88.9	81.4	80.9	95.7
	脂肪(g)	67.2	56.2	68.7	64.7	61.7	57.7	70.2
五穀耕莖類(份數)		12.9	13.5	12.5	12.7	12	13.4	12.3
蛋豆魚肉類(份數)		8.3	6.4	8.5	8.1	7.2	6.7	9.2
油脂類(份數)		4.5	4.2	4.6	4.2	4.5	4.2	4.2
蔬菜類(份數)		2.5	5.5	3.6	3.6	3.8	4	3.5
水果類(份數)		0	0	0	0	0	0	0
奶類(份數)		0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
糖(公克)		0	0	10	0	0	0	10
熱量百分比	醣類(%)	46.4	52.6	46.8	47.6	47.6	51.3	45.7
	蛋白質(%)	20.0	18.5	19.7	19.9	19.4	18.7	20.5
	脂肪(%)	33.7	29.0	33.4	32.5	33.0	30.0	33.8

香園教養院

一百零三年九月(第四週)

餐別	日期	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
	星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	黑糖饅頭	麵線糊	大肉包	絲瓜滑蛋粥	全麥饅頭	皮蛋肉末粥	麵包
		紅茶		豆漿/紅茶		米漿		牛奶/果汁
午餐	主食	白飯	白飯	義大利麵	白飯	白飯	水餃	白飯
	主菜	苦瓜鑲肉	梅干燒肉片	可樂餅	冰糖豬腳	味噌燒肉		香酥肉魚
	副菜	青椒燴三鮮	大黃瓜雞捲		韭菜甜條	胡瓜燴黑輪		苦瓜豆乾
	青菜	大白菜	地瓜葉		油菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	白卜肉羹湯	海芽味噌湯	羅宋湯	魷魚羹湯	青菜蛋花湯	關東煮	南瓜濃湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	豆皮肉捲	香酥香腸	香酥旗魚	三杯雞丁	銀蘿燒肉	辣子雞丁	五香雞排
	副菜	魚香紫茄	控筍茸	脆薯甜條	番茄炒蛋	麻婆豆腐	白菜腐皮	回鍋肉
	青菜	油菜	空心菜	青江菜	高麗菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜	捐贈蔬菜
	湯	牛蒡雞湯	榨菜肉絲湯	玉米濃湯	竹筍肉絲湯	酸菜肉片湯	白玉排骨湯	胡瓜肉羹湯
熱量(kcal)		1678.9	1722.9	1637.1	1637.3	1610.4	1657.1	1736.3
營養成分分析	醣類(g)	215.2	208.4	220	223.8	211.1	215.5	221.8
	蛋白質(g)	74.7	83.5	79.7	73.7	76.3	80.2	84.7
	脂肪(g)	57.7	61.7	48.7	49.7	51.2	52.7	56.7
五穀耕莖類(份數)		12.8	12.4	12.4	13.4	12.5	12.9	12.6
蛋豆魚肉類(份數)		5.9	7.3	6.7	5.6	6.2	6.7	7.4
油脂類(份數)		5	4.4	2.4	3.7	3.4	3.2	3.3
蔬菜類(份數)		4.6	4.4	4.8	4.5	4.7	4.3	4.5
水果類(份數)		0	0	0	0	0	0	0
奶類(份數)		0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
糖(公克)		0	0	10	0	0	0	10
熱量百分比	醣類(%)	51.3	48.4	53.8	54.7	52.4	52.0	51.1
	蛋白質(%)	17.8	19.4	19.5	18.0	19.0	19.4	19.5
	脂肪(%)	30.9	32.2	26.8	27.3	28.6	28.6	29.4