

香園教養院週菜單

餐別		2026/7/27 星期一	熱量	2026/7/28 星期二	熱量	2026/7/29 星期三	熱量	2026/7/30 星期四	熱量	2026/7/31 星期五	熱量	2026/8/1 星期六	熱量	2026/8/2 星期日	熱量
早餐		海鮮粥	250	肉絲麵線羹	280	小米粥	250	鯖魚米粉	430	牛奶	120	炒麵	430	肉羹泡飯	450
		小奶皇包	150	港式蘿蔔糕	120	鮪魚罐頭	120			饅頭+蒸地瓜	180	味噌豆腐湯	50		
						麻油黑木耳	65			水煮蛋	75				
						燙高麗菜	50								
午餐	主食	白飯	280	白飯	280			白飯	280			白飯	280	白飯	280
	主菜	馬鈴薯燉肉	165	醬燒雞翅	165	炸醬麵	520	小雞燉磨菇	155	鮮菇燴飯	450	打拋豬	165	三杯雞翅	165
	副菜	肉末紫茄	75	魚香南瓜	75	日式燙秋葵	50	海芽炒蛋	80	照燒串香乾	80	蔥花煎蛋	80	蠔油燴冬菇	65
	青菜	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50			季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50
	湯	榨菜肉絲湯	30	木耳肉絲湯	30	海帶芽湯	30	冬瓜排骨湯	30	竹筍湯	30	蔬菜湯	30	木瓜湯	30
晚餐	主食	白飯	280	白飯	280	白飯	280			白飯	280	白飯	280	白飯	280
	主菜	鐵板黑椒雞	180	肉骨茶燉肉	165	味噌魚	155	梅干絞肉飯	450	大素肉排	150	椒鹽蝦仁排	180	香蔥爆豬柳	165
	副菜	魚板蒸蛋	75	鐵板豆腐	80	胡瓜炒雞捲	75	黃瓜貢丸	75	三色蓮藕	70	木瓜肉片	75	五味淋茄子	70
	青菜	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50	季節蔬菜	50
	湯	酸菜豬血湯	30	蛋花湯	50	大骨蘿蔔湯	30	南瓜湯	30	味噌豆腐湯	30	玉米蛋花湯	30	紫菜蛋花湯	30