

香園教養院 一百零三年八月(第一週)

餐別	日期					8月1日	8月2日	8月3日
	星期					星期五	星期六	星期日
早餐	主食					麵線糊	麵包	枸杞滑蛋粥
							牛奶	
午餐	主食					白飯	紅麴雞丁炒飯	白飯
	主菜					蔥油雞	涼拌粉皮	香酥肉魚
	副菜					胡瓜燴黑輪		南瓜肉末
	青菜					青江菜	綠豆芽	油菜
	湯					南瓜濃湯	玉米海結湯	青菜蛋花湯
晚餐	主食					白飯	白飯	白飯
	主菜					銀蘿燒肉	辣子雞丁	回鍋肉
	副菜					麻婆豆腐	白菜腐皮	毛豆燴火腿
	青菜					油菜	空心菜	胡瓜
	湯					酸菜肉片湯	青木瓜大骨湯	蘿宋湯
熱量(kcal)						1823.4	1924.4	1807.7
醣類(g)						252.1	263.6	247.1
蛋白質(g)						80	87.9	77.7
脂肪(g)						55	57.6	56.5
五穀耕莖類(份數)						15.5	15.2	15.3
蛋豆魚肉類(份數)						6.3	6.8	6.1
油脂類(份數)						4.7	3.6	5.2
蔬菜類(份數)						4.9	4.3	4.4
水果類(份數)						0	0	0
奶類(份數)						0	0.7	0
糖(公克)							10	
熱量百分比	醣類(%)					55.3	54.8	54.7
	蛋白質(%)					17.5	18.3	17.2
	脂肪(%)					27.1	26.9	28.1

營養師：

營養師  
張菽

香園教養院 一百零三年八月(第二週)

餐別	日期	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10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	全麥饅頭	大滷麵	三角紅豆包	稀飯/蒜味茄子/豆棗	蔬菜麵	麵包	翠瓜肉末粥
		紅茶		豆漿			白木耳甜湯	
午餐	主食	白飯/稀飯	白飯/稀飯	客家炒麵	五穀飯/稀飯	白飯/稀飯	咖哩海鮮燴飯	白飯/稀飯
	主菜	咖哩魚丁	黑胡椒肉片		咖哩豬排	絞瓜蒸肉		白玉燒肉
	副菜	家常豬肝	南瓜三色	水晶蛋	螞蟻上樹	脆薯花枝丸		苦瓜鹹蛋
	青菜	油菜	美生菜	空心菜	小白菜	青江菜	高麗菜	油菜
	湯	雞茸蔬菜湯	榨菜肉絲湯	雙色大骨湯	蘿宋湯	絲瓜冬粉湯	酸菜肉絲湯	吻魚濃湯
晚餐	主食	白飯/稀飯	白飯/稀飯	白飯/稀飯	白飯/稀飯	白飯/稀飯	白飯/稀飯	白飯/稀飯
	主菜	紅麴雞肉	蟹柳肉丸	茄汁旗魚片	香滷雞排	蘑菇肉片	芋香排骨酥	珊瑚雞球
	副菜	蝦皮胡瓜	青椒肉絲	紅燒黑輪	白菜滷	紅卜滑蛋	麻婆豆腐	魚香紫茄
	青菜	青江菜	高麗菜	鵝白菜	油菜	美生菜	空心菜	青江菜
	湯	海芽味噌湯	玉米濃湯	鮮筍湯	紫菜蛋花湯	白卜排骨湯	玉米涼薯湯	海帶三絲湯
熱量(kcal)		1830.9	1779.5	1916.3	1787.7	1812.1	1827	1843.7
醣類(g)		250.9	245.6	250.2	246	251.3	246.7	243
蛋白質(g)		79.7	78.9	86	78.3	79.1	81.8	86.3
脂肪(g)		56.5	53.5	63.5	54.5	54.5	57	58.5
五穀耕莖類(份數)		15.5	15.2	15.4	15.2	15.5	15.3	15
蛋豆魚肉類(份數)		6.3	6.3	7.2	6.2	6.2	6.7	7.4
油脂類(份數)		5	4.4	5.5	4.7	4.7	4.7	4.3
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	0	0	0	0	0	0
糖(公克)								
熱量百分比	醣類(%)	54.8	55.2	52.2	55.0	55.5	54.0	52.7
	蛋白質(%)	17.4	17.7	18.0	17.5	17.5	17.9	18.7
	脂肪(%)	27.8	27.1	29.8	27.4	27.1	28.1	28.6

營養師：

營養師  
張菽

**香園教養院 一百零三年八月(第三週)**

餐別	日期	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
	星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	主食	黑糖饅頭	咖哩麵疙瘩	鮮奶饅頭	地瓜稀飯/肉酥/高麗菜	海鮮粉絲湯	麵包	玉米雞茸粥
		麥片甜湯		豆漿			米漿	
午餐		白飯	白飯	魷魚羹麵	白飯	白飯	雞絲涼麵	白飯
	主菜	紅趨腿肉片	香酥柳葉魚		黑胡椒雞丁	京醬豬柳		香酥肉魚
	副菜	玉米火腿	魚香紫茄	腐乳高麗	泰式木瓜絲	竹筍肉絲	白玉茼蒿	麻婆豆腐
	青菜	高麗菜	美生菜	地瓜葉	油菜	大白菜		青江菜
	湯	白卜貢丸湯	絲瓜冬粉湯		玉米濃湯	仙草雞湯	酸辣湯	紫菜蛋花湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	梅乾肉丸	咕咾肉	麵腸燒雞	黑胡椒魚片	麻油雞	苦瓜鑲肉	涼薯香腸
	副菜	冬瓜甜條	家常豆腐	咖哩洋芋	青椒燴百頁	田園四色	吻魚蒸蛋	翠瓜肉羹
	青菜	空心菜	青江菜	鵝白菜	美生菜	小白菜	空心菜	油菜
	湯	魷魚梗湯	酸菜肉片湯	海芽蛋花湯	胡瓜排骨湯	冬菜粉絲湯	鮮筍湯	青木瓜肉片湯
熱量(kcal)		1824.1	1839.1	1880.3	1803.6	1787	1766.3	1881.8
醣類(g)		249.4	245.6	248.7	250.5	240.8	231.7	238.5
蛋白質(g)		79.5	80.3	83	78.9	77.7	80.5	85.7
脂肪(g)		56.5	59.5	61.5	54	57	57.5	65
五穀耕莖類(份數)		15.4	15.2	15.3	15.5	14.8	14.3	14.7
蛋豆魚肉類(份數)		6.3	6.5	6.8	6.2	6.2	6.8	7.4
油脂類(份數)		5	5.4	5.5	4.6	5.2	4.7	5.6
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	0	0	0	0	0	0
糖(公克)								
熱量百分比	醣類(%)	54.7	53.4	52.9	55.6	53.9	52.5	50.7
	蛋白質(%)	17.4	17.5	17.7	17.5	17.4	18.2	18.2
	脂肪(%)	27.9	29.1	29.4	26.9	28.7	29.3	31.1

營養師：

營養師  
張菽

香園教養院 一百零三年八月(第四週)

餐別	日期	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
	星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	主食	地瓜西米露	米苔目湯	銀絲卷	稀飯/紅燒豆腐/大白菜	什錦湯麵	麵包	三色雞肉粥
		紅豆饅頭		豆漿			牛奶	
午餐	主食	白飯	白飯	香菇肉燥麵	白飯	白飯	炒米粉	白飯
	主菜	蒜泥白肉	塔香燒雞	滷雙結	香酥雞	麵輪燉肉		茶香雞
	副菜	脆瓜蟹肉絲	皮蛋豆腐		三色蛋	青椒肉絲		客家小炒
	青菜	鵝白菜	高麗菜	青江菜	小白菜	油菜	空心菜	美生菜
	湯	海芽蛋花湯	仙草雞湯		白玉雞湯	絲瓜魚羹湯	酸辣湯	香菇脆瓜湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	黑胡椒大排	香酥魚	鮮筍燒肉	椒鹽肉魚	糖醋雞丁	珍珠丸子	紅燒豬腳
	副菜	番茄炒蛋	玉米火腿	家常豬肝	紅麴麵腸	苦瓜鹹蛋	蒜味紫茄	涼薯火腿
	青菜	青江菜	油菜	美生菜	青江菜	高麗菜	青江菜	油菜
	湯	脆瓜魚丸湯	青木瓜雞湯	酸菜湯	翡翠小魚湯	玉米雞湯	卜菜竹筍湯	肉骨茶排骨湯
熱量(kcal)		1826.3	1830.8	1763.5	1783	1785.7	1832.4	1850.2
醣類(g)		247.9	248.6	248.7	255	245.6	250.1	235.5
蛋白質(g)		79.3	78.6	71.8	76	78.2	78.4	85.3
脂肪(g)		57.5	58	53.5	51	54.5	57.6	63
五穀耕莖類(份數)		15.3	15.4	15.3	15.8	15.2	14.3	14.5
蛋豆魚肉類(份數)		6.3	6.2	5.2	5.7	6.2	5.7	7.4
油脂類(份數)		5.2	5.4	5.5	4.5	4.7	4.7	5.2
蔬菜類(份數)		4.6	4.4	4.8	4.5	4.4	4.3	4.5
水果類(份數)		0	0	0	0	0	0	0
奶類(份數)		0	0	0	0	0	0.7	0
糖(公克)							10	
熱量百分比	醣類(%)	54.3	54.3	56.4	57.2	55.0	54.6	50.9
	蛋白質(%)	17.4	17.2	16.3	17.0	17.5	17.1	18.4
	脂肪(%)	28.3	28.5	27.3	25.7	27.5	28.3	30.6

營養師:

營養師  
張菽

香園教養院 一百零三年八月(第五週)

餐別	日期	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
	星期	一	二	三	四	五	六	日
早餐	主食	奶黃包	番茄蔬菜湯 麵	肉包	稀飯/高麗菜 /紅燒麵輪	絲瓜麵線湯	麵包	鮮味肉茸粥
		冬瓜茶		豆漿			牛奶	
午餐	主食	白飯	白飯	肉羹麵	白飯	白飯	滷肉飯	白飯
	主菜	黑胡椒豬柳	椒麻雞腿		冰糖豬腳	紅燒獅子頭	涼拌小黃瓜	苦瓜鑊肉
	副菜	青椒香腸	銀耳三絲	滷味	魚香紫茄	絲瓜麵筋		客家小炒
	青菜	小白菜	青江菜	泡菜	空心菜	大白菜		美生菜
	湯	白玉肉羹湯	金姑大骨湯		味噌海牙湯	仙草雞湯	酸辣湯	紫菜蛋花湯
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯
	主菜	椒鹽肉魚	黑胡椒里肌	冬瓜蒸肉餅	香酥魚	粉蒸肉	芋香燒肉	麵輪燒雞
	副菜	筍絲滑蛋	五更腸旺	脆薯燴鮮味	高麗菜捲	糖醋雞丁	紅榴麵腸	胡瓜雞捲
	青菜	空心菜	綠豆芽	美生菜	胡瓜	油菜	地瓜葉	青江菜
	湯	胡瓜海鮮湯	冬菜粉絲湯	翡翠吻魚湯	玉米濃湯	羅宋湯	冬瓜大骨湯	牛棒大骨湯
熱量(kcal)		1826.3	1931	1714	1794	1785.7	1839.7	1789.3
醣類(g)		247.9	254.6	248.7	247.5	245.6	250.1	231
蛋白質(g)		79.3	86.4	71.8	75	78.2	79.1	84.7
脂肪(g)		57.5	63	48	56	54.5	58.1	58.5
五穀耕莖類(份數)		15.3	15.8	15.3	15.3	15.2	14.3	14.2
蛋豆魚肉類(份數)		6.3	7.2	5.2	5.7	6.2	5.8	7.4
油脂類(份數)		5.2	5.4	4.4	5.5	4.7	4.7	4.3
蔬菜類(份數)		4.6	4.4	4.8	4.5	4.4	4.3	4.5
水果類(份數)		0	0	0	0	0	0	0
奶類(份數)		0	0	0	0	0	0.7	0
糖(公克)							10	
熱量百分比	醣類(%)	54.3	52.7	58.0	55.2	55.0	54.4	51.6
	蛋白質(%)	17.4	17.9	16.8	16.7	17.5	17.2	18.9
	脂肪(%)	28.3	29.4	25.2	28.1	27.5	28.4	29.4

營養師：

營養師  
張菽