



115年6月份菜單

協和祐德



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2742-8561 營養師：王雅萍 (營養字4150號)

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯品	每日 飽食 量(碗)	每日 飽食 量(碗)	蔬菜 類(份)	油類 類(份)	熱量 kcal			
1	一	海苔香鬆飯	香烤雞排*1 <small>雞排(塊)</small>	★地瓜薯條 <small>地瓜條(炸)</small>	脆炒白藍 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔 時蔬</small>	7	3	2	3	900			
2	二	糙米飯	蜜汁嫩雞 <small>雞肉 時蔬(蒸)</small>	肉絲炒筍 <small>筍 豬肉 時蔬(炒)</small>	韓式薑芽 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐 海帶芽</small>	7	3.1	2	3	908			
3	三	香Q白飯	焗醬嫩雞 <small>雞肉 時蔬(焗)</small>	鐵板燒腐 <small>油豆腐 時蔬(蒸)</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜 時蔬(炒)</small>	青菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜 時蔬 豬骨</small>	7	3	2	3	900			
4	四	香Q白飯	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉 馬鈴薯 時蔬(蒸)</small>	柴香蒸蛋 <small>蛋 柴魚(蒸)</small>	菇菇翠白 <small>大白菜 金針菇(炒)</small>	青菜	檸檬山粉圓 <small>山粉圓</small>	7	3.5	2	3	938			
5	五	小米飯	★唐揚雞 <small>雞肉 時蔬(炸)</small>	沙茶肉片 <small>豬肉 時蔬 干片(蒸)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 時蔬(蒸)</small>	青菜	鮮瓜大骨湯 <small>瓜 時蔬 豬骨</small>	7	3	2	3	900			
8	一	五穀飯	春川炒雞 <small>雞肉 時蔬(炒)</small>	豆干滷蛋 <small>蛋 豆干</small>	木須炒瓜 <small>葫瓜 木耳(炒)</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯 時蔬</small>	7	3.4	2	3	930			
9	二	海苔黃金蛋炒飯	炙燒豬排*1 <small>豬排(塊)</small>	關東煮 <small>凍豆腐 海帶結 時蔬(煮)</small>	蒜香花椰 <small>高麗菜 蒜末(炒)</small>	青菜	珍菇什錦湯 <small>豆腐 金針菇 時蔬</small>	7	3	2	3	900			
10	高鈣日	香Q白飯	蒜泥肉片 <small>豬肉 時蔬(蒸)</small>	方干燒雞 <small>豆干(20%Na) 雞肉(塊)</small>	開陽白菜 <small>大白菜 木耳 蝦皮(蒸)</small>	青菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄 高麗菜</small>	7	3.2	2	3	915			
11	四	香Q白飯	嫩雞親子丼 <small>雞肉 時蔬 蛋(蒸)</small>	洋芋肉醬 <small>馬鈴薯 豬肉 時蔬(蒸)</small>	香炒鮮筍 <small>筍 時蔬(炒)</small>	青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆 薏仁</small>	7	3	2	3	900			
12	高鈣日	芝麻飯	糖醋雞*3 <small>雞肉 地瓜(塊)</small>	香噴噴肉燥 <small>干丁(25%Na) 豬肉(蒸)</small>	乾扁季豆 <small>黑豆 金針菇(蒸)</small>	青菜	海苔蛋花湯 <small>海帶芽 蛋</small>	7	3.4	2	3	930			
15	一	糙米飯	BBQ醬燒豬肉 <small>豬肉 時蔬(焗)</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒 時蔬 雞肉(蒸)</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜 蒜末(炒)</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐 竹筍 木耳</small>	7	3	2	3	900			
16	二	薏仁飯	韓式洋釀雞 <small>雞肉 時蔬(焗)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋 番茄 時蔬(炒)</small>	咖哩薯塊 <small>馬鈴薯 時蔬(蒸)</small>	青菜	鮮筍雞湯 <small>竹筍 雞肉</small>	7	3	2	3	900			
17	三	香Q白飯	筍香燻肉 <small>豬肉 筍 時蔬(焗)</small>	日式甜不辣 <small>甜不辣 時蔬(蒸)</small>	海帶三絲 <small>海帶絲 魷魚絲 金針菇(炒)</small>	青菜	豆腐蛋花湯 <small>豆腐 蛋 味噌</small>	7	3.1	2.5	3	920			
18	四	日式照燒炒麵	燒烤翅腿*2 <small>翅小雞(塊)</small>	★黃金炸餃*2 <small>熟水餃(炸)</small>	和風薑芽 <small>高麗菜 時蔬(炒)</small>	青菜	芋香牛奶 <small>芋頭 奶粉</small>	7	3.5	2	3	938			
19	五	<b>端午節放假</b>													
22	一	紅藜飯	蔥爆豬柳 <small>豬肉 時蔬(炒)</small>	甜蜜蜜烤地瓜 <small>地瓜(塊)</small>	金茸鮮瓜 <small>瓜 金針菇 時蔬(蒸)</small>	青菜	薏仁排骨湯 <small>冬瓜 薏仁 豬骨</small>	7	3.2	2	3	915			
23	二	香Q白飯	印度咖哩雞 <small>雞肉 馬鈴薯 時蔬(蒸)</small>	金粒蒸蛋 <small>蛋 玉米粒(蒸)</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜 時蔬(炒)</small>	青菜	海苔味噌湯 <small>豆腐 海帶芽</small>	7	3.2	2	3	915			
24	三	香Q白飯	五香滷肉 <small>豬肉 時蔬(蒸)</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊(塊)</small>	鮮蔬翠白 <small>大白菜 時蔬(炒)</small>	青菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆 地瓜</small>	7	3.4	2	3	930			
25	四	麥片飯	黑胡椒豬肉 <small>豬肉 時蔬(蒸)</small>	泡菜豆腐煲 <small>凍豆腐 泡菜 時蔬(蒸)</small>	芝香豆段 <small>豆段 白芝麻(蒸)</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>馬鈴薯 玉米粒 雞蛋</small>	7	3.4	2	3	930			
26	五	義大利麵	照燒嫩汁烤翅*1 <small>三鮮翅(塊)</small>	番茄肉醬 <small>豬肉 時蔬 番茄(蒸)</small>	鴿蛋什錦 <small>白蘿蔔 時蔬 雞蛋(焗)</small>	青菜	羅宋湯 <small>番茄 時蔬 豬肉</small>	7	3.3	2	3	923			
29	一	胚芽飯	日式和風燻肉 <small>豬肉 時蔬(焗)</small>	★玉米布丁酥*1 <small>玉米布丁酥(炸)</small>	木須高麗 <small>高麗菜 木耳(炒)</small>	青菜	元氣蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>	7	3.4	2	3	930			
30	二	<b>結業式</b>													
<p>★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★</p> <p>★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品, 不適合過敏體質食用★</p> <p>◎標示為加五品      ★本公司皆使用國產豬肉★      ◆表示3章認證水產品      ★表示炸物</p>															
豆類及其製品		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)							
魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		調理食品		油炸品		甜湯			
5次		0次		9次		11次		20次		0次		1次	3次	4次	4次