

梅景食品股份有限公司

彰化榮家流質飲食菜單

日期		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日							
		星期一	星期二	星期三	星期四 周快樂餐	星期五	星期六	星期日							
菜單	類別	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊							
	內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容							
早餐	主食	清粥 甜包	皮蛋瘦肉粥	清粥 甜包	海鮮粥	五穀粥	白稀飯	什錦蔬菜粥							
	配菜	茶葉蛋 滷海結皮絲	麵筋 豆干肉末	玉筍絲 蔥花炒蛋	梅汁醃小瓜 滷嫩油腐丁	九層塔炒蛋 開胃花瓜	水煮蛋 花瓜	彩燴三絲 紅豆棗							
	季節青菜	紅絲高麗菜	薑絲鵝白菜	蝦皮高麗菜	川燙青江菜	黑胡椒炒豆芽	炒小白菜	蠔油芥藍菜							
	營養粥	時蔬滑蛋粥	蕃茄豬肉粥	滑蛋肉末粥	時蔬雞茸粥	蕃茄豬肉粥	香菇肉末粥	時蔬雞茸粥							
中餐	配料	瘦肉末	豬絞肉	豬絞肉	雞肉末	豬絞肉	豬絞肉	雞肉末							
		雞蛋	蕃茄	蛋	杏鮑菇(碎)	蕃茄	蛋	杏鮑菇(碎)							
		青菜	蛋花	紅蘿蔔絲	青菜	蛋花	香菇絲	青菜							
		洋蔥	芹菜	小白菜	蛋	芹菜	小白菜	蛋							
快樂餐				蘋果派											
飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料									
午點	點心	米乳	養生麥片糊	杏仁糊	仙草茶	芝麻糊	養生麥片糊	杏仁糊							
晚餐	營養粥	芋頭肉末粥	時蔬豬肝粥	時蔬魚末粥	蒲瓜肉末粥	地瓜肉末粥	時蔬豬肝粥	時蔬魚末粥							
	配菜	絞肉	豬肝	魚肉末	絞肉	絞肉	豬肝	魚肉末							
		蝦米	芹菜	薑絲	蒲瓜	青蔥	芹菜	薑絲							
		芋頭	三色豆	青菜	紅蘿蔔	地瓜	三色豆	青菜							
		青菜	青菜	三色豆	青菜	青菜	青菜	三色豆							
晚點	點心	綠豆薏仁糊	杏仁糊	紫米燕麥糊	米麩	紅豆薏仁糊	杏仁糊	紫米燕麥糊							
營養分析	醣類(克)	243.4	59%	234.9	58%	237.1	58%	240.0	58%	232.0	58%	240.4	59%	237.1	58%
	脂質(克)	42.2	23%	45.0	25%	45.4	25%	46.0	25%	44.4	25%	47.1	26%	45.4	25%
	蛋白質(克)	74.3	18%	68.9	17%	69.5	17%	70.3	17%	68.0	17%	61.1	15%	69.5	17%
	熱量(大卡)	1650		1620		1635		1655		1600		1630		1635	

日期		10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日							
		星期一	星期二	星期三	星期四 周快樂餐	星期五	星期六	星期日							
菜單	類別	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊							
	內容														
早餐	主食	清粥	菜脯肉絲粥	清粥	台式鹹粥	小米粥	白稀飯	白稀飯							
		甜包		甜包											
	配菜	紅K炒蛋	筍茸肉末	香菇麵筋	花生	三色豆炒蛋	脆花瓜	紅蘿蔔炒蛋							
		脆菜心	滷三角油豆腐	雪菜百頁	香辣筍	肉鬆	豆腐乳	滷海帶皮絲							
季節青菜	油蔥拌油菜	炒小白菜	薑絲鵝白菜	蒜香油菜	蒜炒大白菜	油膏青江菜	炒鵝白菜								
中餐	營養粥	地瓜瘦肉粥	豆腐雞肉粥	芋香滑蛋粥	蕃茄滑蛋粥	黃瓜肉末粥	什錦雞茸粥	南瓜瘦肉粥							
	配料	地瓜	雞肉絲	瘦肉末	豬絞肉	豬絞肉	雞肉末	皮蛋							
		瘦肉末	白菜	雞蛋	蕃茄	蛋	杏鮑菇(碎)	瘦肉末							
		紅蘿蔔	香菇絲	青菜	蛋花	紅蘿蔔絲	青菜	紅蘿蔔							
		香菇絲	紅蘿蔔絲	芋頭	芹菜	大黃瓜	蛋	南瓜							
快樂餐				豬肉餡餅											
飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料									
午點	點心	紅豆糊	麥糊	綠豆糊	杏仁露	阿華田	藕粉	玉米濃湯							
晚餐	營養粥	冬瓜瘦肉粥	香菇滑蛋粥	時蔬肉末粥	高麗菜滑蛋粥	芹香雞茸粥	什錦豬肝粥	叻仔魚粥							
	配菜	高麗菜	瘦肉末	絞肉片	高麗菜	雞肉絲	豬肝	叻仔魚							
		絞肉	雞蛋	青菜	絞肉	芹菜	高麗菜	薑絲							
		紅蘿蔔	青菜	香菇絲	香菇絲	皮蛋	三色豆	青菜							
		冬瓜	香菇絲	高麗菜	紅蘿蔔絲	青菜	青菜	三色豆							
晚點	點心	愛玉	米漿	黑芝麻糊	紅豆薏仁糊	黑糯米糊	燕麥糊	小米糊							
營養分析	醣類(克)	243.4	59%	234.9	58%	237.1	58%	232.0	58%	237.1	58%	239.0	59%	235.6	58%
	脂質(克)	42.2	23%	45.0	25%	45.4	25%	44.4	25%	45.4	25%	46.8	26%	45.1	25%
	蛋白質(克)	74.3	18%	68.9	17%	69.5	17%	68.0	17%	69.5	17%	60.8	15%	69.1	17%
	熱量(大卡)	1650		1620		1635		1600		1635		1620		1625	
		10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日							

日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日							
						周快樂餐									
菜單	類別	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊							
		內容	內容	內容	內容	內容	內容	內容							
早餐	主食	清粥	香菇蛋花粥	清粥	台式鹹粥	紫米粥	白稀飯	小米粥							
		甜包		甜包											
	配菜	雙蘿肉燥	茶葉蛋	香辣筍	豆輪肉燥	毛豆炒蛋	滷蛋	海結豆皮							
		菜心	辣炒菜脯	芝麻牛蒡絲	紅豆棗	豆腐乳	花生	肉鬆							
季節青菜	蒜香小白菜	蒜炒油菜	油蔥青江菜	蒜香蚵白菜	紅絲高麗菜	油蔥油菜	腐皮高麗菜								
中餐	營養粥	玉米雞蓉粥	皮蛋瘦肉粥	滑蛋雞茸粥	時蔬滑蛋粥	蕃茄豬肉粥	滑蛋肉末粥	時蔬雞茸粥							
	配料	雞肉絲	皮蛋	雞肉絲	瘦肉末	豬絞肉	豬絞肉	雞肉末							
		洋蔥	瘦肉末	白菜	雞蛋	蕃茄	蛋	杏鮑菇(碎)							
		玉米粒	紅蘿蔔	香菇絲	青菜	蛋花	紅蘿蔔絲	青菜							
		青菜	香菇絲	紅蘿蔔絲	洋蔥	芹菜	小白菜	蛋							
	快樂餐				蘿蔔糕										
飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料									
午點	點心	仙草茶	糙米糊	麥片糊	紅豆杏仁糊	米乳	養生麥片糊	杏仁糊							
	營養粥	蒲瓜肉末粥	香蔥滑蛋粥	什錦肉末粥	鮮魚滑蛋粥	芋頭肉末粥	時蔬豬肝粥	時蔬魚末粥							
	配菜	絞肉	瘦肉末	絞肉	高麗菜	絞肉	豬肝	魚肉末							
		蒲瓜	雞蛋	洋蔥	魚肉	蝦米	芹菜	薑絲							
		紅蘿蔔	青菜	香菇絲	雞蛋	芋頭	三色豆	青菜							
青菜	香菇絲	高麗菜	紅蘿蔔絲	青菜	青菜	青菜	三色豆								
晚點	點心	米麩	杏仁露	紅豆燕麥糊	芝麻糊	綠豆薏仁糊	杏仁糊	紫米燕麥糊							
營養分析	醣類(克)	240.4	59%	242.9	58%	236.4	58%	240.0	58%	232.0	58%	240.4	59%	237.1	58%
	脂質(克)	41.7	23%	46.5	25%	45.3	25%	46.0	25%	44.4	25%	47.1	26%	45.4	25%
	蛋白質(克)	73.4	18%	71.2	17%	69.3	17%	70.3	17%	68.0	17%	61.1	15%	69.5	17%
	熱量(大卡)	1630		1675		1630		1655		1600		1630		1635	

日期		10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日							
		星期一	星期二	星期三	星期四 周快樂餐	星期五	星期六	星期日							
菜單	類別	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊							
	內容														
早餐	主食	糙米粥	薏仁粥	清粥	什錦燕麥粥	芹香瘦肉粥	白稀飯	白稀飯							
		甜包		甜包											
	配菜	鹹蛋	小瓜粉皮	小魚莧菜	菜脯炒蛋	毛豆炒蛋	花生	豆干							
		鮮菇百頁		海苔肉鬆					梅菜素肚	花瓜	三色麵筋	麵線絲瓜			
	季節青菜	薑絲青江菜	薑絲油菜	香蒜大白菜	薑絲小白菜	薑絲鵝白菜	川燙油菜	油蔥青江菜							
中餐	營養粥	地瓜瘦肉粥	豆腐雞肉粥	芋香滑蛋粥	蕃茄滑蛋粥	玉米雞蓉粥	皮蛋瘦肉粥	滑蛋雞茸粥							
	配料	地瓜	雞肉絲	瘦肉末	豬絞肉	雞肉絲	皮蛋	雞肉絲							
		瘦肉末	白菜	雞蛋	蕃茄	洋蔥	瘦肉末	白菜							
		紅蘿蔔	香菇絲	青菜	蛋花	玉米粒	紅蘿蔔	香菇絲							
		香菇絲	紅蘿蔔絲	芋頭	芹菜	青菜	香菇絲	紅蘿蔔絲							
	快樂餐				水餃										
飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料									
午點	點心	紅豆糊	麥糊	綠豆糊	杏仁露	糙米糊	麥片糊	紅豆杏仁糊							
晚餐	營養粥	冬瓜瘦肉粥	香菇滑蛋粥	時蔬肉末粥	高麗菜滑蛋粥	香蔥滑蛋粥	什錦肉末粥	鮮魚滑蛋粥							
	配菜	高麗菜	瘦肉末	絞肉片	高麗菜	瘦肉末	絞肉	高麗菜							
		絞肉	雞蛋	青菜	絞肉	雞蛋	洋蔥	魚肉							
		紅蘿蔔	青菜	香菇絲	香菇絲	青菜	香菇絲	雞蛋							
		冬瓜	香菇絲	高麗菜	紅蘿蔔絲	香菇絲	高麗菜	紅蘿蔔絲							
晚點	點心	愛玉	米漿	黑芝麻糊	紅豆薏仁糊	杏仁露	紅豆燕麥糊	芝麻糊							
營養分析	醣類(克)	243.4	59%	234.9	58%	237.1	58%	239.0	59%	235.6	58%				
	脂質(克)	42.2	23%	45.0	25%	44.4	25%	45.4	25%	46.8	26%	45.1	25%		
	蛋白質(克)	74.3	18%	68.9	17%	69.5	17%	68.0	17%	69.5	17%	60.8	15%	69.1	17%
	熱量(大卡)	1650		1620		1635		1600		1635		1620		1625	

日期		10月29日	10月30日	10月31日							
		星期一	星期二	星期三							
菜單	類別	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊	安養隊/養護隊							
	內容										
早餐	主食	清粥	清粥	清粥							
		甜包		甜包							
	配菜	花生麵筋	洋蔥炒蛋	鮮菇炒蛋							
		胡蘿蔔炒蛋	豆腐乳	肉鬆							
季節青菜	韭菜豆芽	油蔥地瓜葉	薑絲青江菜								
中餐	營養粥	玉米雞蓉粥	皮蛋瘦肉粥	滑蛋肉末粥							
	配料	雞肉絲	皮蛋	豬絞肉							
		洋蔥	瘦肉末	蛋							
		玉米粒	紅蘿蔔	紅蘿蔔絲							
		青菜	香菇絲	小白菜							
	快樂餐										
飲料		乳酸菌飲料									
午點	點心	糙米糊	麥片糊	杏仁糊							
晚餐	營養粥	香蔥滑蛋粥	什錦肉末粥	時蔬魚末粥							
	配菜	瘦肉末	絞肉	魚肉末							
		雞蛋	洋蔥	薑絲							
		青菜	香菇絲	青菜							
		香菇絲	高麗菜	三色豆							
晚點	點心	杏仁露	紅豆燕麥糊	紫米燕麥糊							
營養分析	醣類(克)	243.4	59%	234.9	58%	237.1	58%				
	脂質(克)	42.2	23%	45.0	25%	45.4	25%				
	蛋白質(克)	74.3	18%	68.9	17%	69.5	17%				
	熱量(大卡)	1650		1620		1635					