

梅景食品股份有限公司

彰化榮家伙食菜單(素食)

日期		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日							
		星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四 周快樂餐	星期五							
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	白稀飯	綠豆粥	糙米粥 甜包	薏仁粥	清粥 甜包	芹香鹹粥	紫米粥							
	配菜	滷蛋	洋蔥炒蛋	鹹蛋	小瓜粉皮	海苔素肉鬆	豆輪素肉燥	毛豆炒蛋							
		花生	素肉鬆	鮮菇百頁	筍絲炒蛋	梅菜素肚	紅豆棗	豆腐乳							
	季節青菜	油蔥油菜	腐皮高麗菜	薑絲青江菜	薑絲油菜	香蒜大白菜	蒜香蚵白菜	紅絲高麗菜							
中餐	主菜	黑胡椒素雞丁	香烤素雞塊	香菇滷素雞肉	洋蔥素魚丁	醬汁素魚	椒鹽素魚	黑胡椒素豬柳							
		泰式打拋素肉	黃豆燒素肉	京醬素肉絲	鐵路素排骨	鮑菇素肉絲	花瓜燒素雞	酸菜素雞丁							
	配菜	粉絲黃瓜	酸菜素肉末	南瓜冬粉煲	麻婆豆腐	豆腐蕃茄炒蛋	蘋果派	素沙茶豆包絲							
	季節青菜	油蔥鵝白菜	素蠔油青江菜	木耳高麗菜	醬油地瓜葉	炒青江菜	彩燴高麗菜	蒜味油菜							
	主食	什錦冬粉湯	酸辣湯麵	什錦炒飯	時蔬炒米粉	香菇炒麵	麻醬麵	茄汁炒飯							
	湯品			豆鼓苦瓜湯	南瓜湯	綠豆地瓜湯	什錦湯	冬瓜湯							
	飲料	乳酸菌飲料			乳酸菌飲料		乳酸菌飲料								
每日供餐皆提供白米飯、白稀飯															
晚餐	主菜	薑汁燒素肉片	醬爆素魚片	香酥素魚	紅玉素雞丁	豆輪燉素肉	海茸燉素肉	紅燒素五花肉							
		椒鹽素花枝排	蔥燒素五花肉	糖醋素里肌	綜合紅燒素肉	雙菇素雞丁	香酥素魚排	蒸素魚							
	配菜	茄汁麵腸	雪菜炒豆丁	五香豆干	毛豆燒百頁	滑蛋南瓜	酸菜麵腸	海帶干絲							
	季節青菜	蒜香豆芽菜	白菜滷	紅絲青江菜	薑絲小白菜	枸杞高麗菜	素蠔油地瓜葉	蒜香大白菜							
	主食	麵疙瘩湯	炒麵	素肉羹湯麵	養生麵線湯	粿仔條湯	時蔬湯米粉	素肉燥冬粉湯							
湯品		什錦羹湯													
營養分析	醣類(克)	286.3	56%	292.2	58%	294.4	58%	297.2	59%	306.7	58%	303.9	59%	290.7	58%
	脂質(克)	56.8	25%	56.0	25%	56.4	25%	58.2	26%	58.8	25%	52.6	23%	55.7	25%
	蛋白質(克)	97.1	19%	85.6	17%	86.3	17%	75.6	15%	89.9	17%	92.7	18%	85.2	17%
	熱量(大卡)	2045		2015		2030		2015		2115		2060		2005	

供應廠商：梅景食品股份有限公司 05-588-2573 傳真：05-588-0580

日期		12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日							
		星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四 周快樂餐	星期五							
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	白稀飯	白稀飯	紅豆粥 甜包	清粥	清粥 甜包	什錦燕麥粥	芹香素肉粥							
	配菜	花生	豆干	花生麵筋	洋蔥炒蛋	鮮菇炒蛋	菜脯炒蛋	茶葉蛋							
		三色麵筋	木耳炒蛋	胡蘿蔔炒蛋	豆腐乳	素肉鬆	花瓜	玉筍絲							
	季節青菜	川燙油菜	油蔥青江菜	韭菜豆芽	油蔥地瓜葉	薑絲青江菜	薑絲小白菜	薑絲鵝白菜							
中餐	主菜	馬鈴薯燉素肉	豆豉燒素雞	芋頭燒素肉	醬爆素雞丁	香滷素雞腿	五香素肉燥	椒鹽素秋刀魚							
		蒲燒素魚	粉蒸素肉	香酥素鱈魚	馬鈴薯炒素絲	京醬素肉絲	香滷素棒腿	腐乳洋蔥燒素肉							
	配菜	金菇燴玉米筍	豆瓣茄子	芹香豆干	家常豆腐	補菜筍干	高麗菜	皮蛋燴豆腐							
	季節青菜	薑絲青江菜	蒜炒地瓜葉	蒜末小白菜	川燙萵苣	木耳高麗菜	薑絲鵝白菜	川燙油菜							
	主食	素肉羹湯麵	家常冬粉湯	素沙茶炒飯	大滷麵	冬菜冬粉湯	麻醬麵	烏龍湯麵							
	湯品			紅棗木耳湯			時蔬湯								
	飲料	乳酸菌飲料			乳酸菌飲料		乳酸菌飲料								
	每日供餐皆提供白米飯、白稀飯														
晚餐	主菜	泡菜燒素肉	沙茶素肉片	榨菜素肉絲	地瓜粉蒸素肉	香酥素白口魚	南瓜燒素肉片	紅燒素丸							
		彩椒素雞丁	椒鹽素魚	左宗棠素雞丁	香酥素柳葉魚	紅燒素五花肉	泡菜素雞丁	糖醋素魚丁							
	配菜	日式蒸蛋	酸菜素肉末	日式蒸蛋	榨菜素肉末	五香豆干	海帶燒蘿蔔	醬拌茄子							
	季節青菜	快炒高麗菜	素蠔油鵝白菜	油蔥高麗菜	油蔥小白菜	紅絲青江菜	油蔥拌油菜	薑炒青江菜							
	主食	麵疙瘩湯	板條湯麵	烏龍湯麵	炒麵	米台目湯	什錦湯麵	炒米粉							
湯品				藥膳湯			枸杞冬瓜湯								
營養分析	醣類(克)	294.4	58%	284.9	56%	306.7	58%	285.6	56%	294.4	58%	303.9	59%	297.2	59%
	脂質(克)	56.4	25%	56.5	25%	58.8	25%	56.7	25%	56.4	25%	52.6	23%	58.2	26%
	蛋白質(克)	86.3	17%	96.7	19%	89.9	17%	96.9	19%	86.3	17%	92.7	18%	75.6	15%
	熱量(大卡)	2030		2035		2115		2040		2030		2060		2015	

日期		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		12月20日		12月21日	
		星期六		星期日		星期一		星期二		星期三		星期四 周快樂餐		星期五	
菜單	類別	安養隊/養護隊 內容		安養隊/養護隊 內容		安養隊/養護隊 內容		安養隊/養護隊 內容		安養隊/養護隊 內容		安養隊/養護隊 內容		安養隊/養護隊 內容	
		早餐	主食	白稀飯		什錦蔬菜粥		清粥 甜包		皮蛋素肉粥		清粥 甜包		素魚粥	
配菜	水煮蛋		滷三角油豆腐		毛豆炒蛋		香菇麵筋		玉筍絲		梅汁醃小瓜		九層塔炒蛋		
	麵筋		紅豆棗		滷海結豆干		荷包蛋		蔥花炒蛋		滷嫩油腐丁		開胃花瓜		
季節青菜	炒小白菜		川燙油菜		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		
中餐	主菜	鐵路素排骨		酸菜素肉片		烤素雞腿		五香素扣肉		筍乾燒素肉		紅燒素魚片		蘑菇素豬柳	
		香酥素魚條		芋頭素雞丁		冬瓜燒素肉		酥炸素喜相逢		酥炸素鹹魚		滷素雞腿		木耳素雞丁	
	配菜	冬粉油腐		五香豆干		洋蔥豆干		紅k炒蛋		什錦炒菇		鹹蛋南瓜		四色干丁	
	季節青菜	蒜炒青江菜		素壕油地瓜葉		薑炒青江菜		素壕油高麗菜		翠炒小白菜		木耳大白菜		薑絲油菜	
	主食	香蔥湯麵		日式湯麵		金瓜炒米粉		時蔬冬粉湯		雞絲湯麵		香蔥冬粉湯		什錦湯麵	
	湯品					粉圓紅茶湯									
	飲料	乳酸菌飲料						乳酸菌飲料				乳酸菌飲料			
每日供餐皆提供白米飯、白稀飯															
晚餐	主菜	筍干燒素肉		和風燒素肉		糖醋素里肌		味噌甜燒素肉		南瓜燒素肉		黃瓜燉素肉		梅干燒素肉塊	
		冬瓜素雞丁		彩椒素魚丁		香酥素蝦排		蔥爆素雞丁		雙菇素雞丁		地瓜燒素雞		香酥素秋刀魚	
	配菜	時蔬粉絲煲		鮮菇大黃瓜		香滷黑豆干		海結冬瓜		時蔬煲		金菇筍茸		三杯百頁	
	季節青菜	紅絲豆芽		蒜香蚵白菜		蒜香菠菜		蒜炒油菜		醬淋青江菜		川燙地瓜葉		蒜香萵苣	
	主食	麵疙瘩湯		冬粉什錦湯		鍋燒意麵		酸菜湯麵		什錦冬粉湯		板條湯麵		油蔥湯麵	
湯品															
營養分析	醣類(克)	297.3	58%	295.1	58%	298.0	58%	297.2	59%	304.5	58%	303.9	59%	293.6	58%
	脂質(克)	56.9	25%	56.5	25%	57.1	25%	58.2	26%	58.3	25%	52.6	23%	56.3	25%
	蛋白質(克)	87.1	17%	86.5	17%	87.3	17%	75.6	15%	89.3	17%	92.7	18%	86.1	17%
	熱量(大卡)	2050		2035		2055		2015		2100		2060		2025	

日期		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		
		星期六		星期日		星期一		星期二		星期三		星期四 周快樂餐		星期五		
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	白稀飯		小米粥		清粥 甜包		香菇蛋花粥		清粥 甜包		玉米粥		菜脯粥		
		配菜	脆花瓜		素魚炒蛋		雙蘿素肉燥		茶葉蛋		香辣筍		紅K炒蛋		筍茸素肉末	
	季節青菜		油膏青江菜		炒鵝白菜		蒜香菠菜		蒜炒油菜		油蔥青江菜		油蔥拌油菜		炒小白菜	
		中餐	主菜	洋芋燉素肉		豆輪燒素肉		烤素雞腿		五香素扣肉		馬鈴薯燒素肉		梅干素扣肉		鹹菜素鴨肉
沙茶素雞丁				醬爆素魚丁		味噌燒素肉		百頁素雞丁		香酥素鹹魚		樹子燒素魚片		結頭燒素肉		
配菜	香菇玉米筍		蛋酥白菜		木耳炒三絲		素肉燥燴豆腐		豆腐蕃茄炒蛋		醋溜土豆絲		紅燒豆腐			
	季節青菜		炒小白菜		油蔥地瓜葉		油蔥萵苣		油蔥小白菜		薑炒油菜		川燙小白菜		高麗菜	
主食			什錦炒麵		黃瓜湯麵		素魷魚羹湯麵		什錦湯米粉		麻醬拌麵		鐵板麵		榨菜冬粉湯	
	湯品		湯圓								紫菜油腐湯		海帶蛋花湯			
飲料			乳酸菌飲料						乳酸菌飲料				乳酸菌飲料			
	每日供餐皆提供白米飯、白稀飯															
晚餐	主菜	香嫩紅燒素肉		蘿蔔燉素肉		蔥爆素豬肉		地瓜燒素肉		蔥燒素肉片		洋芋燒素肉		蔥爆素豬肉		
		薄鹽素鯖魚		蜜汁素雞腿		豆瓣素魚片		椒鹽素肉質魚		枸杞燉素雞		香滷素雞翅		香酥素鹹魚		
	配菜	沙茶金菇冬粉		小瓜炒筍絲		高麗菜		香菇玉米筍		咖哩洋芋		榨菜素肉末		炒芽菜		
		季節青菜	翠綠高麗菜		川燙油菜		紅絲青江菜		蒜香鵝白菜		薑絲小白菜		油蔥高麗菜		紅絲青江菜	
	湯品		麵疙瘩湯		炒麵		冬菜冬粉湯		蛋炒飯		鍋燒意麵		炒米粉		米台目湯	
營養分析		醣類(克)		301.6	58%	286.3	56%	290.7	58%	297.2	59%	306.7	58%	298.7	58%	306.7
	脂質(克)		57.8	25%	56.8	25%	55.7	25%	58.2	26%	58.8	25%	57.2	25%	58.8	25%
	蛋白質(克)		88.4	17%	97.1	19%	85.2	17%	75.6	15%	89.9	17%	87.6	17%	89.9	17%
	熱量(大卡)		2080		2045		2005		2015		2115		2060		2115	
供應廠商：梅景食品股份有限公司 05-588-2573 傳真：05-588-0580																

日期		12月29日		12月30日		12月31日							
		星期六		星期日		星期一							
菜單	類別	安養隊/養護隊		安養隊/養護隊		安養隊/養護隊							
		內容		內容		內容							
早餐	主食	台式鹹粥		小米粥		清粥							
						甜包							
	配菜	花生		三色豆炒蛋		豆腐乳							
		香辣筍		素肉鬆		滷香菇皮絲							
季節青菜	蒜香油菜		蒜炒大白菜		蟹殼黃								
中餐	主菜	蕃茄醬素魚		榨菜燒素肉		洋芋燉素肉							
		豆豉燉素肉		香烤素雞塊		沙茶素雞丁							
	配菜	炒豆干		總匯鮮菇		香菇玉米筍							
	季節青菜	油蔥大白菜		燙地瓜葉		炒菠菜							
	主食	炒麵		素肉燥湯米粉		洋蔥炒飯							
	湯品	紅豆甜湯				黃瓜湯							
	飲料	乳酸菌飲料											
每日供餐皆提供白米飯、白稀飯													
晚餐	主菜	蒜泥素白肉		京醬素肉排		香嫩紅燒素肉							
		南瓜素雞丁		糖醋素魚丁		薄鹽素鯖魚							
	配菜	麵筋筍茸		醋溜馬鈴薯絲		沙茶金菇冬粉							
	季節青菜	油蔥小白菜		素蠔油萵苣		翠綠高麗菜							
	主食	麵疙瘩湯		炒飯		蕃茄豆腐湯麵							
湯品			黃瓜湯										
營養分析	醣類(克)	296.5	59%	291.5	58%	301.6	58%						
	脂質(克)	51.4	23%	55.8	25%	57.8	25%						
	蛋白質(克)	90.5	18%	85.4	17%	88.4	17%						
	熱量(大卡)	2010		2010		2080							