

梅景食品股份有限公司

彰化榮家伙食菜單

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 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	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 花生	洋蔥炒蛋 肉鬆	鹹蛋 鮮菇百頁	小瓜粉皮 筍絲炒蛋	海苔肉鬆 梅菜素肚	豆輪肉燥 紅豆棗	毛豆炒蛋 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							
	主菜	黑胡椒雞丁	香烤雞塊	香菇滷雞肉	洋蔥魚丁	醬汁淋魚	椒鹽肉魚	黑胡椒豬柳							
		泰式打拋肉	黃豆燒肉	京醬肉絲	鐵路排骨	鮑菇肉絲	花瓜燒雞	酸菜雞丁							
	配菜	粉絲黃瓜頁片	酸菜肉末	南瓜冬粉煲	麻婆豆腐	豆腐蕃茄炒蛋	蔥燒茄子	沙茶豆包絲							
	季節青菜	油蔥鵝白菜	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	香菇肉燥炒麵	麻醬麵	茄汁炒飯							
	湯品			豆鼓苦瓜湯	南瓜大骨湯	綠豆地瓜湯	什錦湯	冬瓜大骨湯							
	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	薑汁燒肉片	醬爆旗魚片	香酥白口魚	紅玉梅汁雞丁	豆輪燉肉	海茸燉肉	紅燒五花肉							
		椒鹽花枝排	蔥燒五花肉	糖醋里肌	綜合紅燒肉	雙菇雞丁	香酥鱈魚排	香酥秋刀魚							
	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	蠔油地瓜葉	蒜香大白菜							
	主食	麵疙瘩湯	炒麵	肉羹湯麵	養生麵線湯	肉絲粿仔條湯	時蔬湯米粉	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	

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	芹香瘦肉粥							
	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	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	馬鈴薯燉肉	豆豉燒雞	芋頭燒肉	醬爆雞丁	香滷雞腿	五香肉燥	椒鹽秋刀魚							
		蒲燒鯛魚	粉蒸肉	香酥肉質魚	馬鈴薯炒肉絲	京醬肉絲	香滷小棒腿	腐乳洋蔥燒肉							
	配菜	金菇燴玉米筍	豆瓣茄子	芹香甜不辣	家常豆腐	補菜筍干	培根高麗菜	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	肉羹湯麵	家常冬粉湯	沙茶炒飯	大滷麵	冬菜冬粉湯	麻醬麵	肉燥烏龍湯麵							
	湯品			紅棗木耳湯			豬血湯								
	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	泡菜燒肉	沙茶肉片	榨菜肉絲	地瓜粉蒸肉	香酥白口魚	南瓜燒肉片	紅燒獅子頭							
		彩椒雞丁	椒鹽肉質魚	左宗棠雞丁	香酥柳葉魚	紅燒五花肉	泡菜雞丁	糖醋魚丁							
	配菜	日式蒸蛋	酸菜肉末	日式蒸蛋	榨菜肉末	五香豆干	海帶燒蘿蔔	醬拌茄子							
	季節青菜	快炒高麗菜	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	皮蛋瘦肉粥	清粥 甜包	海鮮粥	五穀粥						
	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							
	季節青菜	炒小白菜	紅豆漿	滷海結豆干	荷包蛋	蔥花炒蛋	滷嫩油腐丁	開胃花瓜							
		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	鐵路排骨	酸菜肉片	烤雞腿	五香扣肉	筍乾燒肉	紅燒魚片	蘑菇豬柳							
		香酥魚條	芋頭雞丁	冬瓜燒肉	酥炸喜相逢	酥炸鹹魚	滷雞腿	木耳雞丁							
	配 菜	冬粉油腐	五香豆干	洋蔥甜不辣	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	蠔油地瓜葉	薑炒青江菜	蠔油高麗菜	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	筍干燒肉	和風燒肉	糖醋里肌	味噌甜燒肉	南瓜燒肉	黃瓜燉肉	梅干燒肉塊							
		冬瓜雞丁	彩椒魚丁	香酥蝦排	蔥爆雞丁	雙菇雞丁	地瓜燒雞	香酥秋刀魚							
	配 菜	時蔬粉絲煲	鮮菇大黃瓜	香滷黑豆干	海結冬瓜	螞蟻上樹	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%
	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 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		小米粥		清粥 甜包		香菇蛋花粥		清粥 甜包		雞蓉玉米粥	
配菜	脆花瓜			叻仔魚炒蛋		雙蘿肉燥		茶葉蛋		香辣筍		紅K炒蛋		筍茸肉末	
	季節青菜		油膏青江菜		滷海帶皮絲		菜心		炒菜脯		芝麻牛蒡絲		脆菜心		滷三角油豆腐
炒小白菜			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	洋芋燉肉		豆輪燒肉		烤雞腿		五香扣肉		馬鈴薯燒肉		梅干扣肉		鹹菜鴨肉	
		沙茶雞丁		醬爆魚丁		味噌燒肉		百頁雞丁		香酥鹹魚		樹子燒旗魚片		結頭燒肉	
	配菜	香菇玉米筍		蛋酥白菜		木耳炒三絲		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		蝦皮高麗菜
	主食		什錦炒麵		黃瓜貢片湯麵		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	香嫩紅燒肉		蘿蔔燉肉		蔥爆豬肉		地瓜燒肉		蔥燒肉片		洋芋燒肉		蔥爆豬肉	
		薄鹽鯖魚		蜜汁雞腿		豆瓣魚片		椒鹽肉質魚		枸杞燉雞		香滷雞翅		香酥鹹魚	
	配菜	沙茶金菇冬粉		小瓜炒筍絲		培根高麗菜		香菇玉米筍		咖哩洋芋		榨菜肉末		培根炒芽菜	
		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
	主食		麵疙瘩湯		炒麵		冬菜冬粉湯		肉絲蛋炒飯		鍋燒意麵		炒米粉		米台目湯
湯品				冬瓜大骨湯				營養蔬菜湯				當歸皮絲湯			
	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	

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		肉鬆		滷香菇皮絲									
季節青菜	蒜香油菜		蒜炒大白菜		蟹殼黃		油膏青江菜								
中餐	主菜	蕃茄醬白口魚		榨菜燒肉		洋芋燉肉									
		豆豉燉肉		香烤雞塊		沙茶雞丁									
	配菜	豆干甜不辣		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		肉燥湯米粉		洋蔥炒飯									
	湯品	紅豆甜湯				黃瓜大骨湯									
飲料	乳酸菌飲料														
每日供餐皆提供白米飯、白稀飯															
晚餐	主菜	蒜泥白肉		京醬肉排		香嫩紅燒肉									
		南瓜雞丁		糖醋魚丁		薄鹽鯖魚									
	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		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			黃瓜貢片湯												
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									