

109年1月蟠桃葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期			1月1日	1月2日	1月3日
主食				五穀飯	紫米飯
主菜				香酥魚丁	黑干滷肉
副菜				番茄炒蛋	蝦皮蒲瓜
青菜				時令蔬菜	時令蔬菜
湯				木須肉絲湯	薑汁地瓜
附餐				水果	
日期				1月6日	1月7日
主食	白米飯	糙米飯	漢堡	五穀飯	燕麥飯
主菜	義式田園雞	麵輪燒肉	香雞堡	豆豉蒸魚	照燒雞丁
副菜	鮮蔬什錦	魚香豆腐	玉米炒蛋	紅蔥肉燥	塔香雙結
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	芹香蘿蔔湯	玉米排骨湯	麵線糊	紅棗雞湯	白木耳甜湯
附餐	鮮奶		水果	水果	
日期	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
主食	白米飯	糙米飯	鐵板麵	五穀飯	小米飯
主菜	瓜仔燒雞	日式咖哩豬	黑胡椒肉醬	紅燒魚丁	泰式打拋豬
副菜	彩繪四喜	芹香豆包絲	義式肉丸子	香菇蒸蛋	白菜滷
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	冬瓜魚丸湯	紫菜蛋花湯	巧達濃湯	青木瓜排骨湯	綠豆薏仁湯
附餐	優酪乳		水果	水果	
日期	1月20日	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; text-align: left;"> <h3 style="color: red; margin: 0;">過年年菜健康吃</h3> <h4 style="color: red; margin: 0;">飲食小撇步</h4> <ol style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;">1.慎選年菜，適量攝取 【大魚大肉如食用過多會影響血脂】 <li style="margin-bottom: 10px;">2.避開零嘴小點心 【淺嚐則止，以避免攝取過多熱量】 <li style="margin-bottom: 10px;">3.圍爐火鍋聰明吃 【選擇蔬菜高湯或較無油的湯底，少沾醬】 <li style="margin-bottom: 10px;">4.適度運動走一走 【外出郊遊踏青，每日至少運動30分鐘消耗熱量】  </div>			
主食	白米飯				
主菜	雞肉親子丼				
副菜	洋芋火腿				
青菜	時令蔬菜				
湯	日式味噌湯				
附餐	鮮奶				
日期	2020				
主食					
主菜					
副菜					
青菜					
湯					
附餐					