



				7月1日(三)				7月2日(四)				7月3日(五)							
				白米飯 雞米花(炸) 關東煮(豆) 菜脯炒蛋(醃) 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				地瓜飯 日式照燒豚肉 大轟炸花枝排(加炸) 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				麻香肉絲蛋炒飯 板烤雞腿排 草莓小饅頭(冷) 芹香炒豆芽 深色蔬菜 鮮筍湯							
熱量:		脂肪:		熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g				
醣類:		蛋白質:		醣類:	101g	蛋白質:	30g	醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	100g	蛋白質:	29g				
7月6日(一)				7月7日(二)				7月8日(三)				7月9日(四)				7月10日(五)			
白米飯 香汁雞翅 肉燥烏蛋(醃) 蔥花吉拿棒(冷) 淺色蔬菜 芹香蛋花湯				五穀飯 吉野家燒肉 樂樂雞(炸) 吻魚炊蛋(海) 深色蔬菜 筍片凍豆腐湯(豆)				白米飯 日式炸雞腿(炸) 波隆那肉醬 三色玉米(豆) 淺色蔬菜 蘿蔔湯				地瓜飯 味噌照燒豬排 海根快炒 咖哩雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加)				義式醬麵 嫩鮮雞排 芹香甜不辣(加) 花生麻蓉包(冷) 深色蔬菜 味噌海芽湯			
熱量:	722大卡	脂肪:	23g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	30g	醣類:	98g	蛋白質:	29g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
7月13日(一)				7月14日(二)															
白米飯 香滷雞翅 麻婆豆腐(豆) 螞蟻上樹 淺色蔬菜(海) 玉米濃湯(芡)				五穀飯 照燒豬排 椒鹽甜不辣(加) 洋芋雞丁 深色蔬菜 蛙蛋紅茶															
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	733大卡	脂肪:	24g	熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:	
醣類:	103g	蛋白質:	28g	醣類:	101g	蛋白質:	29g	醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:	