

# 113年普通餐循環菜單10-12月

	1,11,21	2,12,22	3,13,23	4,14,24	5,15,25	6,16,26,31	7,17,27	8,18,28	9,19,29	10,20,30		
早餐	黃瓜素雞 70g 素雞片 40g 大黃瓜/紅k片 30g 香菇肉燥 55g 絞肉/紅蔥酥 25g 香菇丁/紅k丁 40g 薑絲小白菜 .00g	五香豆干 黃豆干 2H 蒜末 玉米炒蛋 75g 雞蛋 55g 玉米 20g 炒油菜 .00g	香蔥燒肉餅 70g 豬絞肉/洋蔥 50g 薑末/玉米粒 20g 韭菜炒豆芽 80g 綠豆芽 50g 韭菜/蒜頭/豆H 30g 蒜炒青江菜 .00g	茄汁豆腐 90g 板豆腐 70g 大番茄/番茄醬 20g 西芹肉片 85g 肉片 35g 西芹/紅K 50g 麻油炒小芥 100g	榨菜豆干 80g 豆干片 60g 榨菜絲(中鹹) 20g 玉米肉燥 60g 絞肉/薑末 35g 玉米粒/香菇丁 25g 紅片高麗菜 .00g	冬瓜燒肉 80g 肉片 60g 冬瓜(爛軟) 20g 紅燒麵輪 85g 麵輪 75g 紅K片/薑 10g 香菇白菜滷 100g	豆腐絞肉 75g 油豆腐 40g 絞肉/蒜薑/紅K片 35g 蔬菜干丁 65g 三色蔬菜 30g 豆干丁 35g 炒小白菜 100g	瓜仔肉 55g 豬絞肉 35g 脆瓜(汆燙) 20g 蒸蛋 45g 雞蛋液 45g 醬油 蒜炒莧菜 .00g	塔香蜜汁豆包 豆包切4 一片 醬油/九層塔 四喜烤麩 80g 烤麩/筍片 70g 木耳/紅蘿蔔片 10g 炒高麗菜 100g	酸菜炒麵腸 80g 麵腸片 70g 薑絲/酸菜 10g 豆芽炒豆皮 80g 腐皮 30g 豆芽菜/紅K 50g 炒蚵白菜 .00g		
	午餐	糖醋雞丁 .00g 雞丁/青蔥/蒜 .00g 洋蔥角/白芝麻適量 紅燒豆腐 90g 板豆腐 50g 蔥段/紅K片 40g 枸杞絲瓜 60g 炒青江菜 80g	玫瑰油雞腿 雞腿 1隻 帶骨豬肉排 1H 蒜泥/醬油 40g 筍香肉絲 90g 肉絲 30g 筍絲/木耳絲 60g 香腸片*2 60g 炒蚵白菜 .00g	蒜味豬排 .10g 帶骨豬肉排 1H 蒜泥/醬油 40g 蘿蔔燒麵筋 90g 麵筋泡 50g 紅白蘿蔔丁 40g 紅絲竹輪 55g 蒜香長豆 100g	梅干燒肉 100g 肉片/紅K 90g 梅干菜 10g 蔥燒豆包 80g 豆包/洋蔥 50g 木耳 30g 豆瓣桂竹筍 60g 炒蚵白菜 100g	椒鹽紅目鱧 1尾 紅目鱧 1條 胡椒粉 彩椒豬柳 90g 豬肉絲 30g 彩椒絲/洋蔥絲 60g 木須炒大瓜 60g 魚乾炒莧菜 .00g	香菇雞丁 110g 雞丁/生香菇 蒜/五香粉 適量 爆炒三絲 90g 豆芽菜/肉絲 50g 紅K絲 40g 麻油素腰花 70g 薑絲炒油菜 100g	粉蒸排骨 .00g 豬肉丁 .00g 蒜頭/香料 適量 紅燒百頁 90g 百頁豆腐 60g 洋蔥/紅K 30g 蒜炒海根(去糖) 60g 炒芥藍菜 .00g	沙茶豬排 一片 豬肉排 1H 蔥花/沙茶醬 適量 四季豆肉末 90g 絞肉 30g 四季豆/蔥末 60g 紅燒豆腸 60g 鐵板豆腐 80g 蒜炒青江 .00g	蔥爆豬柳 100g 豬肉條/蒜泥 85g 蔥段/洋蔥絲 15g 咖哩鮮蔬 80g 鮑菇頭/馬鈴薯 50g 紅丁/玉米筍 30g 鐵板豆腐 80g 薑絲鵝白菜 100g	照燒雞排 1塊 雞腿排 1塊 照燒醬 適量 蘿蔔滷肉 80g 豬肉片(瘦) 40g 紅白蘿蔔丁 40g 番茄炒蛋 60g 蒜香青花菜 .00g	
		晚餐	鹹冬瓜蒸魚 旗魚片 1片 蔥絲/酒/鹹冬瓜 回鍋肉 90g 豆干片/豬肉片 50g 蔥段/蒜 40g 塔香海茸 60g 紅絲高麗菜 .00g	筍香燒肉 100g 豬肉丁/薑末 60g 香菇切/筍片 40g 花椰炒豆皮 80g 花椰菜 50g 豆皮切方形 30g 魚香茄子 60g 蝦香大白菜 .00g	咖哩雞腿排 135g 雞腿排 1片 咖哩塊 5g 沙茶百頁 90g 百頁豆腐 50g 木耳/紅丁 40g 枸杞冬瓜 60g 炒芥藍菜 .00g	芋頭燒雞 110g 雞丁 90g 芋頭丁 20g 鮮菇炒肉片 90g 肉片 40g 袖珍菇/紅K片 50g 滷素雞 60g 薑絲油菜 100g	薑汁燒豬片 110g 豬肉片/薑汁 80g 蒜末/洋蔥片 30g 麻油干絲 70g 豆干絲(汆燙) 40g 紅絲/麻油 30g 四季豆炒蛋 60g 炒鵝白菜 .00g	家常燒肉 110g 豬肉塊 60g 紅蘿蔔/白蘿蔔 50g 三杯杏鮑菇 80g 鮑菇頭/九層塔 50g 肉片/蔥段 30g 豆干海結 60g 炒青江菜 100g	蔥汁燒魚 1尾 魚片 1尾 蔥段/蒜酥 客家小炒 90g 肉絲/黃豆干 60g 芹菜/蔥段/紅絲 30g 黃瓜燴鮮菇 60g 培根高麗菜 .00g	滷雞腿 1隻 雞腿 1隻 蔥段/滷包 蛋酥白菜 80g 大白菜 60g 蛋酥/蒜末 20g 薑絲麵腸 60g 炒芥藍菜 .00g	宮保雞丁 100g 雞丁 80g 蔥/薑 20g 芹香炒肉 90g 肉片 30g 西芹/紅K片 60g 螞蟻上樹 椒鹽長豆 100g	滷大排 .25g 豬大排/洋蔥 .10g 黑胡椒醬 韭菜豆干 80g 豆干片 40g 韭菜/紅K絲 40g 木須金針菇 60g 麻油炒小芥 .00g

※本院皆使用國產豬肉，敬請安心使用。