

高雄榮總樂齡日間照護中心菜單【109年11月】

109.10

日期	109/11/02 (週一)	109/11/03 (週二)	109/11/04 (週三)	109/11/05 (週四)	109/11/06 (週五)
午餐 (I)	蒸肉餅(治)	粉蒸肉(大)	香菇雞腿丁(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	紅燒魚片(治)	蒲燒鯛魚片(治)
	羅漢齋(大) 彩椒素蝦仁(大) 炒小黃瓜(大) 熱量:577 大卡 蛋白質:23 公克	五香雞片(大) 雙色綠豆芽(大) 炒扁蒲(治) 熱量:591 大卡 蛋白質:23.4 公克	菇炒肉片(治) 三色蛋(大) 炒高麗菜(治) 熱量:605 大卡 蛋白質:30 公克	三色蝦仁(大) 燴白木耳甜椒(大) 炒大黃瓜(大) 熱量: 602 大卡 蛋白質: 25.5 公克	燴三鮮(大) 白花菜炒菇(大) 炒枸杞高麗菜(治) 熱量:540.5 大卡 蛋白質:19.5 公克
點心	牛奶薏仁湯 熱量:217 大卡 蛋白質:7 公克	時令水果 熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	果汁+餅乾 熱量:128 大卡 蛋白質:2 公克	時令水果 熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	古早味糙米茶 熱量:168 大卡 蛋白質:3.6 公克
日期	109/11/09 (週一)	109/11/10 (週二)	109/11/11 (週三)	109/11/12 (週四)	109/11/13 (週五)
午餐	紅燒排骨(治)	爌肉(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	京都排骨(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	苦瓜燒肉(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	人蔘雞丁塊(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)

(II)	螞蟻上樹(治)	滑蛋蝦仁毛豆(大)	醬燒雞丁(大)	翡翠雞片(大)	蕃茄燒肉塊(大)
	白花菜(大)	炒粉條(大)	炒青花菜(大)	玉米炒青豆仁(大)	炒黑白木耳(大)
	時令青菜(大)	炒小黃瓜(大)	時令青菜(大)	時令青菜(大)	炒冬瓜(大)
	熱量:577 大卡 蛋白質:23 公克	熱量:605 大卡 蛋白質:30 公克	熱量:577 大卡 蛋白質:23 公克	熱量:552 大卡 蛋白質:20.5 公克	熱量:554.5 大卡 蛋白質:23 公克
點心	奶香西米露	時令水果	果汁+餅乾	時令水果	古早味糙米茶
	熱量:217 大卡 蛋白質:7 公克	熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	熱量:128 大卡 蛋白質:2 公克	熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	熱量:168 大卡 蛋白質:3.6 公克

高雄榮總樂齡日間照護中心菜單【109年11月】

109.10

日期	109/11/16 (週一)	109/11/17 (週二)	109/11/18 (週三)	109/11/19 (週四)	109/11/20 (週五)
午餐	蒸肉餅(治)	粉蒸肉(大)	香菇雞腿丁(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	紅燒魚片(治) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	蒲燒鯛魚片(治)

(I)	羅漢齋(大) 彩椒素蝦仁(大) 炒小黃瓜(大) 熱量:577 大卡 蛋白質:23 公克	五香雞片(大) 雙色綠豆芽(大) 炒扁蒲(治) 熱量:591 大卡 蛋白質:23.4 公克	菇炒肉片(治) 三色蛋(大) 炒高麗菜(治) 熱量:605 大卡 蛋白質:30 公克	三色蝦仁(大) 燴白木耳甜椒(大) 炒大黃瓜(大) 熱量: 602 大卡 蛋白質: 25.5 公克	燴三鮮(大) 白花菜炒菇(大) 炒枸杞高麗菜(治) 熱量:540.5 大卡 蛋白質:19.5 公克
點心	牛奶薏仁湯 熱量:217 大卡 蛋白質:7 公克	時令水果 熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	果汁+餅乾 熱量:128 大卡 蛋白質:2 公克	時令水果 熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	古早味糙米茶 熱量:168 大卡 蛋白質:3.6 公克
日期	109/11/23 (週一)	109/11/24 (週二)	109/11/25 (週三)	109/11/26 (週四)	109/11/27 (週五)
午餐	紅燒排骨(治)	爌肉(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	京都排骨(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	苦瓜燒肉(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)	人蔘雞丁塊(大) (附肉湯汁 260 杯裝 1 杯)

(II)	螞蟻上樹(治)	滑蛋蝦仁毛豆(大)	醬燒雞丁(大)	翡翠雞片(大)	蕃茄燒肉塊(大)
	白花菜(大)	炒粉條(大)	炒青花菜(大)	玉米炒青豆仁(大)	炒黑白木耳(大)
	時令青菜(大)	炒小黃瓜(大)	時令青菜(大)	時令青菜(大)	炒冬瓜(大)
	熱量:577 大卡 蛋白質:23 公克	熱量:605 大卡 蛋白質:30 公克	熱量:577 大卡 蛋白質:23 公克	熱量:552 大卡 蛋白質:20.5 公克	熱量:554.5 大卡 蛋白質:23 公克
點心	奶香西米露	時令水果	果汁+餅乾	時令水果	古早味糙米茶
	熱量:217 大卡 蛋白質:7 公克	熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	熱量:128 大卡 蛋白質:2 公克	熱量:60 大卡 蛋白質:0 公克	熱量:168 大卡 蛋白質:3.6 公克

高雄榮總樂齡日間照護中心菜單【109年11月】

109.10

日期	109/11/30 (週一)
午餐	蒸肉餅(治)

<p>(I)</p>	<p>羅漢齋(大)</p> <p>彩椒素蝦仁(大)</p> <p>炒小黃瓜(大)</p> <p>熱量:577 大卡</p> <p>蛋白質:23 公克</p>
<p>點心</p>	<p>牛奶薏仁湯</p> <p>熱量:217 大卡</p> <p>蛋白質:7 公克</p>



國曆 11 月 7 日



國曆 11月22日