

杉林區大愛文健站

每週【菜單】

107 年 8 月 1~3

		8 月 (1) 星期三	8 月 (2) 星期四	8 月 (3) 星期五
		地瓜飯 煎吳郭魚 炒碗豆三色 紅蘿蔔蛋 開陽白菜	白飯 蒜泥白肉 空心菜 紅燒茄子 芹菜黑輪	五穀飯 秋刀魚 蕃茄炒蛋 小白菜 海龍肉絲
湯類				
		味增湯	冬瓜湯	筍絲湯
水果類				
		蘋果		橘子

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區 大 愛 文 健 站

每 週 【 菜 單 】

107 年 8 月 6~10

(6) 星期一	(7) 星期二	(8) 星期三	(9) 星期四	(10) 星期五
白飯 滷肉排 炒南瓜 豆干炒韭菜 炒三鮮	白飯 紅燒吳郭魚 高麗菜培根 蕃茄炒蛋 銀芽肉絲	白飯 秋刀魚 開陽白菜 紅蘿蔔蛋 豆干肉絲	白飯 螞蟻上樹 空心菜 洋蔥炒蛋 炒三菇	白飯 蒜香花椰菜 荷包蛋 肉絲桂竹筍 香煎肉魚
湯類				
豆腐味增湯	魚骨湯	冬瓜排骨湯	黃瓜貢丸湯	南瓜湯
水果類				
橘子		芭樂		香蕉

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區大愛部落文健站

杉林區大愛文健站

每週【菜單】

107 年 08 月 13~17

(13) 星期一	(14) 星期二	(15) 星期三	(16) 星期四	(17) 星期五
白飯 咖哩雞 蒜香醃豆 炒高麗菜 清蒸茄子	白飯 炒三鮮 空心菜 洋蔥炒蛋 培根高麗菜	白飯 秋刀魚 開陽白菜 紅蘿蔔蛋 魚香茄子	白飯 紅燒雞肉 空心菜 洋蔥炒蛋 涼拌三絲	白飯 紅燒吳郭魚 炒南瓜 豆干炒韭菜 炒油菜
湯類				
肉羹湯	藥膳排骨湯	魚皮湯	貢丸湯	紫菜湯
水果類				
	香蕉		芭樂	

杉林區 大 愛 文 健 站

每 週 【 菜 單 】

107 年 8 月 20~24

(20) 星期一	(21) 星期二	(22) 星期三	(23) 星期四	(24) 星期五
白飯 紅燒雞肉 炒南瓜 豆干炒韭菜 地瓜葉	白飯 煎魚肉 高麗菜 紅蘿蔔蛋 油菜	白飯 滷肉排 開陽白菜 炒三鮮 小黃瓜魷魚	白飯 紅燒吳郭魚 蕃茄炒蛋 小白菜 豆干肉絲	炒飯 豆干炒韭菜 荷包蛋 中華豆花
湯類				
青菜蛋花湯	南瓜湯	紫菜湯	綜合丸湯	味增豆腐湯
水果類				
香蕉		蓮霧		柳丁

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區大愛部落文健站

每週【菜單】

107 年 8 月 27~31

(27) 星期一	(28) 星期二	(29) 星期三	(30) 星期三	(31) 星期三
南瓜飯 魯控肉 炒空心菜 涼拌粉絲 魚香茄子	地瓜飯 煎魚排 繪豆腐 高麗菜 冬粉絲瓜	地瓜飯 煎吳郭魚 炒碗豆三色 紅蘿蔔蛋 開陽白菜	白飯 蒜泥白肉 空心菜 洋蔥炒蛋 紅燒茄子	五穀飯 秋刀魚 蕃茄炒蛋 小白菜 冬粉絲瓜
湯類				
紫菜湯	冬瓜湯	味增湯	蛋花湯	竹筍排骨湯
水果類				
香蕉		蘋果		芭樂

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：