

娜麓灣原住民老人日間關懷站餐點

107年08月份菜單(國定例假日不供餐)

日期	星期	主食	副食				湯	醣類 (克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	總熱量 (大卡)
1	三	燕麥飯	鹽味烤魚	海茸炒肉絲	炒青菜	黃豆芽	冬菜粉絲湯	73.5	21.9	31	654
2	四	糙米飯	烤雞	蕃茄豆腐	炒青菜	玉米小瓜	豆腐湯	74.6	27.5	26.5	649
3	五	五穀米	義式香料烤肉	西洋芹炒豆菊	香菇素炒青江	紅蔥魚香茄子	青菜湯	69.1	27.8	33.4	689
4	六	糙米飯	沙茶雞丁	絲瓜炒麵筋泡	炒青菜	豆芽菜	紫菜蛋花湯	67.4	43.4	28	698
5	日	糙米飯	清蒸白旗片	黃金玉米蛋	炒青菜	炒竹筍絲	冬瓜湯	70.7	29.1	31.9	687
6	一	小米飯	三杯雞丁	蒸蛋	炒刺瓜玉米筍	炒油菜	豆芽湯	63.3	30.1	27.6	623
7	二	五穀米	照燒豬	海帶絲干絲	白絲木耳	炒青菜	木須湯	79.4	37.6	30	736
8	三	燕麥飯	鹽味烤魚	海茸炒肉絲	炒青菜	黃豆芽	冬菜粉絲湯	73.5	21.9	31	654
9	四	糙米飯	烤雞	蕃茄豆腐	炒青菜	玉米小瓜	豆腐湯	74.6	27.7	27.4	658
10	五	五穀米	義式香料烤肉	西洋芹炒豆菊	香菇素炒青江	紅蔥魚香茄子	青菜湯	69.1	27.8	33.4	689
11	六	糙米飯	沙茶雞丁	絲瓜炒麵筋泡	炒青菜	豆芽菜	紫菜蛋花湯	67.4	43.4	28	698
12	日	糙米飯	清蒸白旗片	黃金玉米蛋	炒青菜	炒竹筍絲	冬瓜湯	70.7	29.1	31.9	687
13	一	地瓜飯	蜜汁烤雞	黃瓜炒豆乾	拌茄子	素炒青江	青蔥蛋花湯	57.4	26.1	46.9	754
14	二	五穀米	青椒京醬肉片	洋蔥炒豆干絲	芥菜金針菇	炒青菜	冬菜大瓜湯	83.4	35.7	28.2	715
15	三	燕麥飯	滷雞腿	魚香茄子	高麗菜	炒青菜	青菜豆腐湯	63.8	25.4	24.4	576
16	四	糙米飯	烤魚	三菇燴豆腐	塔香海茸	炒青菜	冬瓜湯	70.5	35.7	24.7	649
17	五	五穀飯地瓜	椒鹽肉排	紅蘿蔔淋蒸蛋	炒西洋芹	炒青菜	紫菜蛋花湯	71.3	26.3	56.6	904
18	六	糙米飯	清蒸白旗片	香菜干絲	炒絲瓜	炒青菜	黑輪湯	72.5	32.7	32.4	705
19	日	糙米飯	烤雞排	玉米炒蛋	炒大頭菜	炒青菜	昆布薑絲湯	81.5	31.3	28.1	705
20	一	地瓜飯	青椒京醬肉片	黃瓜炒豆乾	拌茄子	素炒青江	青蔥蛋花湯	62.5	22.9	36.8	669
21	二	五穀米	清蒸魚	洋蔥炒豆干絲	芥菜金針菇	炒青菜	冬菜大瓜湯	77	27.9	29	673
22	三	燕麥飯	烤雞	魚香茄子	高麗菜	炒青菜	青菜豆腐湯	63.8	25.4	24.4	576
23	四	糙米飯	烤魚	三菇燴豆腐	塔香海茸	炒青菜	冬瓜湯	70.5	35.7	24.7	649
24	五	五穀飯地瓜	椒鹽肉排	紅蘿蔔淋蒸蛋	炒西洋芹	炒青菜	紫菜蛋花湯	71.3	26.3	56.6	904
25	六	糙米飯	清蒸白旗片	香菜干絲	炒絲瓜	炒青菜	黑輪湯	72.5	32.7	32.4	705
26	日	糙米飯	烤雞排	玉米炒蛋	炒大頭菜	炒青菜	昆布薑絲湯	81.5	31.3	28.1	705
27	一	小米飯	香蒜烤雞	黃瓜炒豆乾	炒洋蔥玉米筍	炒油菜	豆芽湯	70.8	30.5	35.8	723
28	二	五穀米	鳳梨腿肉丁	家常豆腐	筍絲木耳	炒青菜	木須湯	75	38.2	29.7	720
29	三	燕麥飯	鹽味烤魚	海茸炒肉絲	炒青菜	黃豆芽	冬菜粉絲湯	73.5	21.9	31	654
30	四	糙米飯	烤雞	蕃茄炒蛋	炒青菜	玉米小瓜	豆腐湯	70.5	26.9	28.7	652
31	五	五穀米	義式香料烤肉	西洋芹炒豆菊	香菇素炒青江	紅蔥魚香茄子	青菜湯	69.1	27.8	33.4	689

高雄市立小港醫院營養室

電話：07-8036783轉3015 傳真：07-8059112