

杉林區 米乎咪尚 文健站

每週【菜單】

108 年 7 月 01~05

(01) 星期一	(02) 星期二	(03) 星期三	(04) 星期四	(05) 星期五
地瓜飯 滷雞腿 高麗菜 蒜香苗豆 三色炒蛋	白飯 煎魚 肉絲炒豆 洋蔥炒蛋 炒菠菜	地瓜飯 紅燒雞肉 空心菜 番茄炒蛋 韭菜炒黑輪	白飯 香煎白帶魚 黃金豆腐 炒油菜 魚香茄子	白飯 煎荷包蛋 炒南瓜 桂筍肉絲 紅燒魚
湯類				
冬瓜湯	豆腐菜湯	冬瓜排骨湯	貢丸湯	青菜豆腐湯
水果類				
	西瓜		奇異果	

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區 米乎咪尚 文健站

每週【菜單】

108 年 7 月 8~12

(8) 星期一	(9) 星期二	(10) 星期三	(11) 星期四	(12) 星期五
白飯 紅燒豬肉 肉絲炒豆 絲瓜炒蛋 開陽白菜	白飯 紅燒雞翅紅 炒菠菜 番茄炒蛋 培根高麗菜	地瓜飯 紅燒雞肉 三色炒蛋 紅燒豆腐 蒜香苗豆	地瓜飯 滷雞腿 韭菜炒黑輪 絲瓜炒蛋 肉絲炒豆	白飯 滷控肉 炒菠菜 紅燒茄子 炒青菜
湯類				
冬瓜排骨湯	冬瓜湯	冬瓜排骨湯	冬瓜排骨湯	青菜蛋花湯
水果類				
	奇異果		香蕉	

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區 米乎咪尚 文健 站

每週【菜單】

108 年 7 月 15~19

(15) 星期一	(16) 星期二	(17) 星期三	(18) 星期四	(19) 星期五
白飯 紅燒控肉 炒菠菜 煎香腸 紅燒茄子	白飯 紅燒魚 炒南瓜 韭菜炒黑輪 培根高麗菜	炒飯 炒菠菜 肉絲炒豆 中華豆花 蘋果牛奶	地瓜飯 滷控肉 炒青菜 番茄炒蛋 炒油菜	白飯 紅燒雞翅 番茄炒蛋 炒絲瓜 地瓜葉
湯類				
冬瓜雞湯	青菜蛋花湯	蘋果牛奶	蘿蔔貢丸湯	黃瓜排骨湯
水果類				
	葡萄		香蕉	香蕉

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區 米乎咪尚 文健站

每週【菜單】

108 年 7 月 22~26

(24) 星期一	(25) 星期二	(26) 星期三	(27) 星期四	(28) 星期五
地瓜飯 滷控肉 炒青菜 開陽白菜 煎香腸	白飯 紅燒魚 炒菠菜 培根高麗菜 冬粉絲瓜	螞蟻上樹 煎荷包蛋 清燙花椰 煎肉捲 中華豆花	白飯 紅燒控肉 炒青菜 青椒肉絲 炒油菜	南瓜飯 紅燒魚 三色豆炒蛋 桂筍肉絲 黃金豆腐
湯類				
紫菜豆腐湯	青菜蛋花湯	蘋果牛奶	冬瓜排骨湯	紫菜湯
水果類				
	香蕉		奇異果	

主責照服員：謝惠珍

計畫負責人：

杉林區 米乎咪尚 文健站

每週【菜單】

108 年 7 月 29~31

(29)星期一	(30)星期二	(31)星期三		
白飯 紅燒控肉 韭菜炒黑輪 青椒肉絲 煎肉捲	白飯 紅燒雞翅 炒青菜 桂筍肉絲 冬粉絲瓜	螞蟻上樹 煎荷包蛋 炒南瓜 煎肉捲 中華豆花		
湯類				
冬瓜排骨湯	紫菜豆腐湯	紫菜湯		
水果類				
	香蕉			

