

## 第八週菜單

	一	二	三	四	五
主食	壽喜燒豬肉	無骨香雞排	什錦炒麵	三杯豬柳	黑胡椒豬肉
熱量	285大卡	320大卡	460大卡	250大卡	250大卡
副食一	翡翠蒸蛋	筍乾燒麵輪	豆乳雞	紅蘿蔔炒蛋	番茄豆腐
熱量	90大卡	180大卡	285大卡	120大卡	120大卡
副食二	季節時蔬	季節時蔬	小饅頭	季節時蔬	季節時蔬
熱量	50大卡	50大卡	140大卡	50大卡	50大卡
副食二	季節時蔬	季節時蔬	季節蔬菜	季節時蔬	季節時蔬
熱量	50大卡	50大卡	50大卡	50大卡	50大卡
總熱量	475大卡	600大卡	935大卡	470大卡	470大卡

\*菜單由老服101開立