

第十週菜單

	一	二	三	四	五
主食	壽喜燒豬肉	蒜頭燒雞	什錦炒麵	韓式泡菜豬肉	蜜汁照燒雞
熱量	285大卡	280大卡	460大卡	260大卡	345大卡
副食一	玉米炒蛋	鱈絲蒸蛋	無骨香雞排	綜合炸物	麻婆豆腐
熱量	125大卡	90大卡	320大卡	190大卡	125大卡
副食二	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬	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
副食三	季節時蔬	季節時蔬		季節時蔬	季節時蔬
熱量	50大卡	50大卡		50大卡	50大卡
總熱量	510大卡	470大卡	830大卡	550大卡	570大卡

*菜單由護理101開立