



北港高中

維力 8.9月菜單



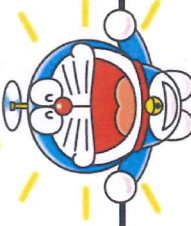
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品
8月30日	二	香Q白飯	蜜汁豬排	浮水魚羹	五味醬豆腐	青菜	紫菜蛋花湯
8月31日	三	香Q白飯	叉燒肉片	三杯米血雞	綜合麻辣燙	青菜	蘿蔔排骨湯
9月1日	四	香Q白飯	三杯雞丁	銀芽肉絲	絞肉魯貢丸	青菜	豆腐味噌湯
9月2日	五	什錦炒麵	麥克雞塊	海帶小菜	柴魚花枝捲	青菜	綠豆湯
9月5日	一	香Q白飯	椒麻雞	回鍋肉片	滑蛋燒賣	青菜	榨菜肉絲湯
9月6日	二	香Q白飯	麻油肉片	菜脯雞	蟹絲蒸蛋	青菜	青菜豆腐湯
9月7日	三	香Q白飯	紅燒雞肉	魯蛋	朴菜筍乾	青菜	芹菜魚丸湯
9月8日	四	香Q白飯	沙茶豬排	黃瓜貢片	炸香腸	青菜	紫菜蛋花湯
9月9日	五	夏威夷炒飯	宮保雞肉	紅燒魚蛋	美味蝦卷	青菜	仙草粉圓
9月12日	一	香Q白飯	蜜汁雞腿	沙茶肉羹	胡蘿蔔炒蛋	青菜	海芽味噌湯
9月13日	二	香Q白飯	沙茶肉片	瓜子雞	蔬菜粉絲煲	青菜	菜頭貢片湯
9月14日	三	香Q白飯	辣魯雞翅	什錦滷味	日式蒸蛋	青菜	榨菜肉絲湯
9月15日	四	香Q白飯	鐵路豬排	咖哩雞	蔥燒干片	青菜	筍片肉片湯
9月16日	五	肉燥麵	紅燒雞丁	麻辣燙	醬燒小肉包	青菜	冬瓜山粉圓
9月19日	一	香Q白飯	麥克雞塊	銀芽肉絲	菜脯烘蛋	青菜	高麗菜菇菇湯
9月20日	二	香Q白飯	咖哩肉片	美味鍋貼	紅燒花枝羹	青菜	玉米蛋花湯
9月21日	三	香Q白飯	紅蔥雞肉絲	肉燥油豆腐	朴菜筍乾	青菜	味噌豆腐湯
9月22日	四	香Q白飯	蒜味豬排	白菜獅子頭	日式關東煮	青菜	紫菜蛋花湯
9月23日	五	黑胡椒鐵板麵	藥膳雞腿	筍乾車輪	韓式年糕	青菜	紅豆薏仁湯
9月26日	一	香Q白飯	香香雞排	螞蟥上樹	五味豆腐	青菜	芹菜蘿蔔魚丸湯
9月27日	二	香Q白飯	鐵板豬排	洋蔥甜不辣	紅K絲炒蛋	青菜	榨菜肉絲湯
9月28日	三	香Q白飯	蜜汁雞肉	客家小炒	麻油米血	青菜	當歸湯
9月29日	四	香Q白飯	麻油肉片	爆漿福州丸	日式咖哩	青菜	丁香魚豆腐味噌湯
9月30日	五	義大利肉醬麵	香酥咖哩雞	芝麻包	海苔燒花枝丸	青菜	綠豆粉圓湯

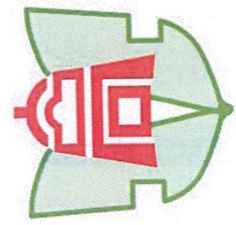
助民新鮮食品工廠

111年09月北港高中

供餐單位

助民

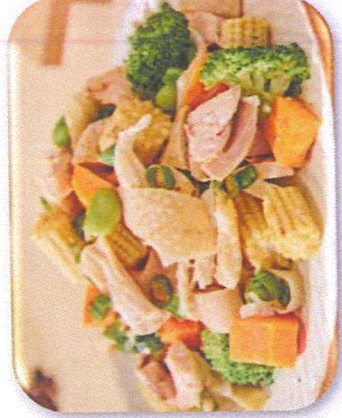
8月30日		8月31日	9月1日	9月2日
本廠採用 國產豬肉 洽購專線: 05-5866692 	星期二	星期三	星期四	星期五
	香Q米飯  鐵路排骨 咖哩魚蛋 花枝丸+雞塊 時節蔬菜 當歸鴨麵線 熱量808卡 糖類58% 蛋白質15.6% 脂質25.5%	香Q米飯  五香滷雞腿 泡菜什錦 鮮肉燒賣 田園青菜 玉米濃湯 熱量811卡 糖類56.7% 蛋白質16% 脂質25.7%	香Q米飯 紅燒排骨 雙色豆腐 中式香腸 快炒蔬菜 菜頭湯 熱量816卡 糖類59.2% 蛋白質15.8% 脂質25.1%	什錦炒麵/青菜 香酥雞排 奶黃包 海帶豆干 巧克力QQ 檸檬冬瓜愛玉 熱量812卡 糖類58.4% 蛋白質16% 脂質26.5%
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 雞米花 洋蔥豬柳 日式蒸蛋 季節青菜 金針菇蛋花湯 熱量823卡 糖類57.9% 蛋白質14.7% 脂質24.5%	香Q米飯 金喜排骨 咖哩雞 喜相逢 快炒青菜 筍絲羹湯 熱量808卡 糖類58% 蛋白質15.6% 脂質25.5%	香Q米飯 滷味雞腿 麻婆豆腐 時蔬燴香菇丸 美味青菜 酸菜鴨肉湯 熱量811卡 糖類56.7% 蛋白質16% 脂質25.7%	香Q米飯 糖醋排骨 筍干扣肉 CAS花枝捲 季節蔬菜 爆皮豆腐湯 熱量816卡 糖類59.2% 蛋白質15.8% 脂質25.1%	彈性放假 
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 滷味雞腿 花瓜肉燥 雞塊+花枝丸 時節青菜 當歸麵線湯 熱量805卡 糖類57.3% 蛋白質16.1% 脂質25.5%	香Q米飯 沙茶排骨 豆輪滷鵪鶉蛋 一品香腸 時節蔬菜 玉米濃湯 熱量808卡 糖類58% 蛋白質15.6% 脂質25.5%	香Q米飯 大成雞肉堡 紅燒肉角 三色炒蛋 蒙古青菜 魚丸湯 熱量823卡 糖類55.9% 蛋白質14.7% 脂質24.5%	香Q米飯 蒜味排骨 咖哩魚蛋 椒鹽熱狗 季節青菜 榨菜肉絲湯 熱量808卡 糖類58% 蛋白質15.6% 脂質25.5%	火腿蛋炒飯/青菜 雞米花 鮮肉水餃*2 肉燥貢丸 經典乳酪蛋糕 布丁奶茶 熱量811卡 糖類56.7% 蛋白質16% 脂質25.7%
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 糖醋排骨 綜合什錦 水炊蛋 蒜香時蔬 紫菜豆腐湯 熱量823卡 糖類57.9% 蛋白質14.7% 脂質24.5%	香Q米飯 老滷雞翅 麻婆豆腐 春雞白玉捲 家常蔬菜 筍絲肉羹湯 熱量808卡 糖類58% 蛋白質15.6% 脂質25.5%	香Q米飯 香酥雞排 梅干扣肉 炒甜不辣 美味青菜 酸菜鴨肉湯 熱量822卡 糖類56.9% 蛋白質15.5% 脂質26.5%	香Q白飯 紅燒排骨 鐵板豬柳 黃金喜相逢 火炒時蔬 冬瓜丸子湯 熱量816卡 糖類59.2% 蛋白質15.8% 脂質25.1%	肉絲炒麵/青菜 紅燒雞腿 CAS肉包 鍋貼+花枝丸 招牌銅鑼燒 紅豆QQ 熱量812卡 糖類58.4% 蛋白質16% 脂質26.5%
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香Q米飯 紅燒排骨 招牌開東煮 泡菜肉片 快炒青菜 紫菜蛋花湯 熱量823卡 糖類57.9% 蛋白質14.7% 脂質24.5%	香Q米飯 五香滷雞排 雙色豆腐 鮮肉香腸 時節青菜 蘿蔔丸子湯 熱量808卡 糖類58% 蛋白質15.6% 脂質25.5%	香Q米飯 鐵路排骨 咖哩魚蛋 酥皮春捲 快炒青菜 玉米濃湯 熱量822卡 糖類56.9% 蛋白質15.5% 脂質26.5%	香Q米飯 香雞排 麻油雞 肉燥豆腐 季節蔬菜 當歸麵線湯 熱量816卡 糖類59.2% 蛋白質15.8% 脂質25.1%	高麗菜飯/青菜 脆皮雞腿 客家小炒 鮮肉水餃*2 煉乳銀絲卷 綠豆薏仁 熱量812卡 糖類58.4% 蛋白質16% 脂質26.5%



北港高中^O^松之林9



舌尖上的美味~沙茶什錦麵+巷口排隊美食~鹽水雞+外酥內軟、奶香十足~炸奶皇包



8/30 星期二	8/31 星期三	9/1 星期四	9/2 星期五
香 Q 米飯 紅燒雞腿 翡翠什錦 洋蔥炒蛋 季節蔬菜 貢丸湯 熱量:795 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.3% 蛋白質:17.4%	香 Q 米飯 糖醋排骨 香菇肉羹 炒甜不辣 新鮮蔬菜 豆腐味噌湯 熱量:878 大卡 醣類:52.7% 脂肪:30.7% 蛋白質:16.5%	香 Q 米飯 虱目魚排 南洋咖哩 客家小炒 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:828 大卡 醣類:53% 脂肪:29.9% 蛋白質:17.1%	香 Q 米飯 香腸炒飯 芝麻豬柳 起酥 紅蘿蔔炒蛋 炸奶皇包/蔬菜 冰愛玉仙草 熱量:853 大卡 醣類:54.1% 脂肪:30.6% 蛋白質:16.9%
9/6 星期二	9/7 星期三	9/8 星期四	9/9 星期五
香 Q 米飯 黑胡椒豬排 菜圃炒蛋 馬鈴薯燉肉片 季節蔬菜 當歸豆皮湯 熱量:847 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 宮保雞丁 佛跳牆 糖醋豆干 季節蔬菜 金針肉絲湯 熱量:845 大卡 醣類:51.4% 脂肪:32% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 羅伯燒肉 春川炒肉 阿婆茶葉蛋 季節蔬菜 鮮筍大骨湯 熱量:847 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.5%	中秋節快樂 起酥 紅蘿蔔炒蛋 炸奶皇包/蔬菜 冰愛玉仙草 熱量:853 大卡 醣類:54.1% 脂肪:30.6% 蛋白質:16.9%
9/12 星期一	9/13 星期二	9/14 星期三	9/15 星期四
香 Q 米飯 韓式燒肉 鹹酥 媽蟻上樹 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:880 大卡 醣類:52.9% 脂肪:30.7% 蛋白質:16.5%	香 Q 米飯 糖醋翅腿*2 桂竹筍燜輪 鮮蔬滷味 季節蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量:855 大卡 醣類:51.8% 脂肪:33.5% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 醬燒豬排 鹹水雞 板油豆腐 季節蔬菜 菇菇什錦湯 熱量:845 大卡 醣類:50% 脂肪:34.6% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 香 Q 米飯 咋啦雞排 蕃茄豆腐蛋 龍鳳圓肉燥 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:850 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.8% 蛋白質:16.6%
9/19 星期一	9/20 星期二	9/21 星期三	9/22 星期四
香 Q 米飯 半香雞 韓式部隊鍋 高湯蒸蛋 季節蔬菜 玉米濃湯 熱量:858 大卡 醣類:54.2% 脂肪:28.9% 蛋白質:16.8%	香 Q 米飯 港式肉排 香菇肉羹 醋細腐 季節蔬菜 冬瓜肉絲湯 熱量:823 大卡 醣類:52.7% 脂肪:31.1% 蛋白質:17.1%	香 Q 米飯 糖醋雞腿 黑胡椒豬柳 紅蘿蔔炒蛋 深色蔬菜 菜頭黑輪湯 熱量:855 大卡 醣類:49.4% 脂肪:33% 蛋白質:17.5%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%
9/26 星期一	9/27 星期二	9/28 星期三	9/29 星期四
香 Q 米飯 沙茶肉片 咖哩肉絲 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 熱量:850 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 泰式椒麻雞 洋蔥豬柳 銀芽韭菜蛋 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:853 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 照燒豬排 三色玉米蛋 山東白什錦 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:798 大卡 醣類:51.8% 脂肪:31.1% 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 檸檬雞柳條 花瓜肉燥 三絲河粉 季節蔬菜 菜頭大骨湯 熱量:850 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.5%
9/30 星期一	9/31 星期二	9/1 星期三	9/2 星期四
香 Q 米飯 沙茶肉片 咖哩肉絲 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 冬菜粉絲湯 熱量:850 大卡 醣類:51.5% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 泰式椒麻雞 洋蔥豬柳 銀芽韭菜蛋 季節蔬菜 味噌豆腐湯 熱量:853 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.7%	香 Q 米飯 照燒豬排 三色玉米蛋 山東白什錦 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:798 大卡 醣類:51.8% 脂肪:31.1% 蛋白質:17.3%	香 Q 米飯 檸檬雞柳條 花瓜肉燥 三絲河粉 季節蔬菜 菜頭大骨湯 熱量:850 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.7% 蛋白質:16.5%
9/16 星期五	9/17 星期六	9/18 星期日	9/19 星期一
沙茶什錦麵 糖醋排骨 港式蘿蔔糕 起酥蛋糕 玉米炒蛋/蔬菜 冰珍珠奶茶 熱量:880 大卡 醣類:52.8% 脂肪:30.7% 蛋白質:16.5%	香 Q 米飯 香 Q 米飯 咋啦雞排 蕃茄豆腐蛋 龍鳳圓肉燥 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:850 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.8% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%
9/23 星期五	9/24 星期六	9/25 星期日	9/26 星期一
培根炒飯 蔥油燜雞丁 蜂蜜蛋糕 蒙古炒肉 豬肉餡餅/蔬菜 冰仙草凍 熱量:882 大卡 醣類:52.9% 脂肪:30.6% 蛋白質:16.5%	香 Q 米飯 香 Q 米飯 咋啦雞排 蕃茄豆腐蛋 龍鳳圓肉燥 季節蔬菜 黃瓜肉絲湯 熱量:850 大卡 醣類:51.6% 脂肪:31.8% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%
9/30 星期五	9/31 星期六	10/1 星期日	10/2 星期一
蔥花蛋炒飯 里肌肉排 藍梅派/薯條 洋蔥炒蛋 蔬菜 冰冬瓜西瓜米 熱量:880 大卡 醣類:52.8% 脂肪:30.6% 蛋白質:16.5%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%	香 Q 米飯 蔥燒里肌 芋頭佛跳牆 三杯百頁 綠色蔬菜 金針菇什錦湯 熱量:849 大卡 醣類:51.4% 脂肪:31.9% 蛋白質:16.6%

味達香 9 月份菜單(北高)

★本廠一律使用台灣國產豬肉★
營養師:楊金惠 證書字號:009360

8月30日 星期二	8月31日 星期三	9月1日 星期四	9月2日 星期五
香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯	古早味乾麵
鹽酥雞	壽喜燒肉	塔香三杯雞	黑蜜大排
洋蔥炒蛋	黃金蝦捲	軟燒細腐	抹茶毛巾捲
鮑菇滷黑干	歐巴炒年糕	綜合滷味	甘藍培根蛋
季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜	新鮮青菜
小丸子湯	海苗蛋花湯	青菜豆腐湯	冬瓜QQ
全穀根莖類 6.2 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.1 份 熱量 821 大卡	全穀根莖類 6.4 份 蔬菜類 1.75 份 豆魚肉蛋類 2.7 份 油脂類 2.9 份 熱量 825 大卡	全穀根莖類 6.1 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 828 大卡	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 854 大卡
9月5日 星期一	9月6日 星期二	9月7日 星期三	9月8日 星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q白飯
紐奧良腿排	日式燒肉	豆乳燒雞	蒜香豬排
紅仁炒蛋	酥炸喜相逢	滿漢香腸	海帶干絲
馬鈴薯燉肉	白醬煨時蔬	梅干扣肉	酸甜豆腐
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜
昆布味噌湯	薑絲冬瓜湯	米粉湯	海鮮濃湯
全穀根莖類 7.1 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 2.7 份 熱量 888 大卡	全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.45 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3.1 份 熱量 839 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 2.8 份 熱量 889 大卡	全穀根莖類 6.2 份 蔬菜類 1.9 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3.1 份 熱量 816 大卡
9月12日 星期一	9月13日 星期二	9月14日 星期三	9月15日 星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯
御膳大排	蔥油燜雞	蔥香豬柳	骰子雞米花
八寶肉醬	螞蟻上樹	香檸雞柳條	田園咖哩
蟹肉棒炒蛋	日式關東煮	彩繪蒸蛋	鍋燒豚肉鍋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜
冬菜冬粉湯	紫菜蛋花湯	芹香魚丸湯	港式酸辣湯
全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.7 份 油脂類 2.8 份 熱量 844 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.1 份 熱量 856 大卡	全穀根莖類 6.7 份 蔬菜類 1.5 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.1 份 熱量 866 大卡	全穀根莖類 6.5 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 3.2 份 油脂類 3 份 熱量 863 大卡
9月19日 星期一	9月20日 星期二	9月21日 星期三	9月22日 星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯
蜜汁腿排	糖醋排骨	麻油炒雞	醬燒大排
廟口魚羹	鴿蛋肉燥	俄式肉丸子	金門炒泡麵
奶油馬鈴薯	冰糖滷味	蔥爆豆干	芙蓉蒸蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜
薑絲海芽湯	香菇雞湯	日式味噌湯	玉米濃湯
全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 2.8 份 熱量 830 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.3 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 3.2 份 熱量 877 大卡	全穀根莖類 6.9 份 蔬菜類 1.7 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 3 份 熱量 886 大卡	全穀根莖類 6.3 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 3.3 份 油脂類 2.8 份 熱量 835 大卡
9月26日 星期一	9月27日 星期二	9月28日 星期三	9月29日 星期四
香Q米飯	香Q米飯	香Q白飯	香Q米飯
蘿勒豬排	鹹酥雞丁	吉野家燒肉	吮指三節翅
韓式部隊鍋	紅燒細腐	港式燒賣	黃金魚蛋
玉米火腿蛋	鐵板炒肉	麻婆嫩腐	洋蔥滑蛋
新鮮青菜	季節蔬菜	田園青菜/水果	季節蔬菜
虱目魚丸湯	竹筍肉絲湯	蘿蔔玉穗湯	香菇肉羹湯
全穀根莖類 6.6 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.9 份 油脂類 3 份 熱量 850 大卡	全穀根莖類 6.9 份 蔬菜類 1.7 份 豆魚肉蛋類 2.5 份 油脂類 3 份 熱量 848 大卡	全穀根莖類 7.0 份 蔬菜類 1.6 份 豆魚肉蛋類 3.0 份 油脂類 2.9 份 熱量 886 大卡	全穀根莖類 6.8 份 蔬菜類 1.7 份 豆魚肉蛋類 2.6 份 油脂類 3 份 熱量 849 大卡
9月30日 星期五	9月30日 星期五	9月30日 星期五	9月30日 星期五
日式烏龍麵	鐵路排骨	炸物拼盤	客家小炒
新鮮青菜	新鮮青菜	新鮮青菜	仙草冰
全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 871 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 871 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 871 大卡	全穀根莖類 7.2 份 蔬菜類 1.4 份 豆魚肉蛋類 2.8 份 油脂類 2.7 份 熱量 892 大卡