

12月31日(一)	1月1日(二)	1月2日(三)	1月3日(四)	1月4日(五)		
 <p>2018 臺中世界花卉博覽會 后里·豐原·外埔 2018.11~2019.4</p>		紫米飯	多穀飯	瓜子蔬菜燥飯		
		蒜泥白肉	△泰式烤雞腿	香鬆蒸蛋		
		三色玉米	大瓜鮮燴	鮑菇炒豆雞		
		彩繪絲絲	金黃冬粉	◎地瓜薯條		
		季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜		
		海結油豆腐	蕃茄蛋花湯	※酸辣湯		
		熱量:675大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.3公克 醣類:092.7公克	熱量:666大卡 脂肪:21.3公克 蛋白質:26.6公克 醣類:091.8公克	熱量:682大卡 脂肪:22.9公克 蛋白質:27.2公克 醣類:091.8公克		
1月7日(一)	1月8日(二)	1月9日(三)	1月10日(四)	1月11日(五)		
白飯	鐵板麵	多穀飯	小米飯	胚芽飯		
迷迭香燉雞丁	◎海苔魚丁	蠔燻雞腿	香燻豬腳	蒜香豆干		
客家小炒	彩繪黃苣	芹香鮑菇	白菜什錦	義式燻蛋		
雙色花椰	奶黃包	筍絲高麗	麻油冬瓜	關東煮		
季節時蔬	季節時蔬/保久乳	季節時蔬	季節時蔬	◆有機蔬菜		
菇菇濃湯	香菇雞湯	黃瓜排骨湯	海苔豆腐湯	山粉圓甜湯		
		熱量:657大卡 脂肪:22.3公克 蛋白質:27.4公克 醣類:086.7公克	熱量:839大卡 脂肪:26.9公克 蛋白質:36.3公克 醣類:112.8公克	熱量:662大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:27.5公克 醣類:086.8公克	熱量:658大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.0公克 醣類:087.1公克	熱量:685大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.0公克 醣類:093.4公克
1月14日(一)	1月15日(二)	1月16日(三)	1月17日(四)	1月18日(五)		
夏威夷炒飯	燕麥飯	糙米飯	多穀飯	地瓜飯		
鐵板炒肉	麻香雞丁	芝麻豬排	香燻雞腿	◎椒鹽百頁		
彩繪高麗	螞蟻上樹	紹子豆腐	海帶干絲	起司烘蛋		
◎圓玉米	沙茶魷魚羹	蒲瓜鮮燴	西芹玉筍	帝豆蘿蔔燒		
季節時蔬	◆有機蔬菜	季節時蔬	季節時蔬	季節時蔬		
鮮菇大瓜湯	結頭排骨湯	新竹米粉湯	三絲金菇湯	南瓜濃湯		
		熱量:693大卡 脂肪:23.4公克 蛋白質:28.3公克 醣類:092.3公克	熱量:681大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.6公克 醣類:092.1公克	熱量:667大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.5公克 醣類:089.4公克	熱量:644大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.3公克	熱量:671大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:27.9公克 醣類:088.0公克

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機、蔬菜依季節性供應、份量若不足煩請告知工作人員，我們盡快為您改善；怡饗用心，您用餐安心，歡迎多多訂購！感謝您！

台中世界花卉博覽會 后里·豐原·外埔 2018.11~2019.4

