

臺北市立文山特殊教育學校
111年8、9月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	上午點心	下午點心
8/30	二	胚芽飯 (有機米)	芹香雞丁	綜合什錦燉菜	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	蔬菜拉麵	戚風蛋糕+優酪乳
8/31	三	五穀飯	梅干扣肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	芹香魚片粥	芋頭西米露
9/1	四	咖哩炒飯+清蒸魚+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	蘿蔔關東煮	蔥花麵包+豆漿
9/2	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	饅頭夾蛋	水果餐
9/5	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	白菜滷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	咖哩燴飯	肉絲炒冬粉
9/6	二	金瓜炒米粉+滷雞腿+番茄炒蛋+有機蔬菜+玉米排骨湯					水果	鮮蔬通心粉	蔓越莓麵包+乳品
9/7	三	燕麥飯 (有機米)	烤肉排	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	玉米雞肉粥	紅豆薏仁湯
9/8	四	糙米飯	鹹水雞	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	烤地瓜+豆漿	薏仁魚片羹
9/9	五	中秋連假							
9/12	一	五穀飯	醬燒肉片	紹子豆腐	有機蔬菜	番茄豆芽湯	乳品	肉羹麵線	桂圓葡萄饅頭+豆漿
9/13	二	地瓜飯 (有機米)	蔥燒魚片	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	黃芽排骨湯	水果	大滷麵	仙草蜜
9/14	三	客家風味炒麵+客家小炒+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	鮮蔬魚肉粥	香筍包+米漿
9/15	四	糙米飯	蔥油雞丁	南瓜炒花椰	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	蛋餅	炒米粉
9/16	五	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	蔬菜肉絲湯	水果餐
9/19	一	紫米飯	黃瓜燒肉	彩繪杏鮑菇	有機蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	鹹香麥片粥	豆沙包+乳品
9/20	二	胚芽飯	青花炒嫩雞	炒三蔬	有機蔬菜	白菜肉片湯	水果	烤地瓜+海芽蛋花湯	鮮菇肉末粥
9/21	三	薏仁飯 (有機米)	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	什錦雞肉粥	鮮蔬魚丸湯
9/22	四	鐵板炒飯+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+魚片鮮菇湯					水果	番茄拉麵	青菜湯餃
9/23	五	燕麥飯	海結燒肉	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	米粉湯	水果	清粥小菜	水果餐
9/26	一	糙米飯	豆酥蒸魚	酸甜三彩	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	味噌粉絲湯	乳酪麵包+優酪乳
9/27	二	紫米飯 (有機米)	糖醋雞丁	肉末韮菜鬆	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	水煮玉米+豆漿	蔥香蛋炒飯
9/28	三	蘑菇義大利麵(無豬)+炸肉排+塔香海茸+季節蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	魚片粥	紅豆薏仁湯
9/29	四	南瓜飯	雙椒炒嫩雞	三色干丁	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	肉絲麵線羹	鮮肉包+豆漿
9/30	五	糙米飯	味噌燒肉片	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	水果	紫米饅頭+青菜蛋花湯	水果餐

臺北市立文山特殊教育學校

111年8、9月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
8/30	二	胚芽飯(有機米)	芹香雞丁	綜合什錦燉菜	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.6	2.8	2.2	1		2.3	750.5
8/31	三	五穀飯	梅干扣肉	香菇蘿蔔	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.5	2.2	1		2.5	695
9/1	四	咖哩炒飯+清蒸魚+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	3.9	2.4	2.5	1		2.9	706
9/2	五	糙米飯	豆豉燒肉	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4	2.1	2.2	1		2.8	678.5
9/5	一	薏仁飯	鮮蔬炒肉片	白菜滷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	6.5	2.1	2.4		0.5	2.4	840.5
9/6	二	金瓜炒米粉+滷雞腿+番茄炒蛋+有機蔬菜+玉米排骨湯					水果	2.8	2.7	2.2	1		3	648.5
9/7	三	燕麥飯(有機米)	烤肉排	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇雞湯	水果	4.9	2.5	2.2	1		2.3	749
9/8	四	糙米飯	鹹水雞	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.9	1		2.6	726.5
9/9	五	中秋連假												
9/12	一	五穀飯	醬燒肉片	紹子豆腐	有機蔬菜	番茄豆芽湯	乳品	4	3.6	1.4		0.5	2.7	766.5
9/13	二	地瓜飯(有機米)	蔥燒魚片	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	黃芽排骨湯	水果	3.8	2.6	1.7	1		2.6	680.5
9/14	三	客家風味炒麵+客家小炒+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.4	3.2	2	1		3.1	657.5
9/15	四	糙米飯	蔥油雞丁	南瓜炒花椰	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	2.5	2.5	1		2.9	748.5
9/16	五	胚芽飯	番茄燉肉	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.2	2.3	2.4	1		2.5	699
9/19	一	紫米飯	黃瓜燒肉	彩繪杏鮑菇	有機蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	4	2.1	2.4	1		2.5	670
9/20	二	胚芽飯	青花炒嫩雞	炒三蔬	有機蔬菜	白菜肉片湯	水果	4	2.9	2.5	1		2.4	728
9/21	三	薏仁飯(有機米)	滑蛋肉片	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	5.2	3.1	1.8	1		2.5	814
9/22	四	鐵板炒飯+烤雞腿+蔬菜咖哩+有機蔬菜+魚片鮮菇湯					水果	4.1	2.5	1.9	1		2.7	703.5
9/23	五	燕麥飯	海結燒肉	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	米粉湯	水果	4.3	3.2	1.9	1		2.6	765.5
9/26	一	糙米飯	豆酥蒸魚	酸甜三彩	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.3	2.1	2.5		0.5	2.2	680
9/27	二	紫米飯(有機米)	糖醋雞丁	肉末茼菜鬆	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	4	2	1		2.8	816
9/28	三	蘑菇義大利麵(無豬)+炸肉排+塔香海茸+季節蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	2.5	2.7	2.9	1		3.2	654
9/29	四	南瓜飯	雙椒炒嫩雞	三色干丁	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	3.5	2.7	2	1		2.7	679
9/30	五	糙米飯	味噌燒肉片	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	乳品	4	2.4	2.6		0.5	2.1	679.5

臺北市立文山特殊教育學校
111年9月份營養午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
8/30	二	胚芽飯	芹香豆干	綜合什錦燉菜	有機蔬菜	黃瓜湯	水果	4.6	2.3	2.2	1		2.3	713
8/31	三	五穀飯	梅干百頁	香菇蘿蔔	季節蔬菜	麻油杏菇湯	水果	4	2.2	2.2	1		2.5	672.5
9/1	四	咖哩炒飯+荷包蛋+高麗粉絲+有機蔬菜+酸辣湯					水果	3.9	2	2.5	1		2.9	676
9/2	五	糙米飯	豉汁洋芋	金菇燴冬瓜	季節蔬菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	1.8	2.2	1		2.8	656
9/5	一	薏仁飯	炒時蔬	白菜滷	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	6.5	1.7	2.4		0.5	2.4	810.5
9/6	二	金瓜炒米粉+滷豆干+番茄炒蛋+有機蔬菜+玉米湯					水果	2.8	2.1	2.2	1		3	603.5
9/7	三	燕麥飯	紅燒豆包	翠炒豆薯	季節蔬菜	金針菇湯	水果	4.9	2.2	2.2	1		2.3	726.5
9/8	四	糙米飯	蘿蔔三色	洋芋炒雙椒	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4.6	1.6	1.9	1		2.6	666.5
9/9	五	中秋連假												
9/12	一	五穀飯	醬燒麵腸	紹子豆腐	季節蔬菜	番茄豆芽湯	水果	4.1	2.4	1.4		0.5	2.7	683.5
9/13	二	地瓜飯	蔥燒豆干	毛豆爆雙丁	有機蔬菜	黃芽湯	水果	3.8	2.1	1.7	1		2.6	643
9/14	三	客家風味炒麵+客家干片+玉米蒸蛋+季節蔬菜+高纖蔬菜湯					水果	2.4	2.3	2	1		3.1	590
9/15	四	糙米飯	洋蔥炒蛋	南瓜炒花椰	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	4.4	2	2.5	1		2.9	711
9/16	五	胚芽飯	番茄豆包	紅燒香菇冬瓜	季節蔬菜	海芽蛋花湯	乳品	4.2	2.1	2.4	1		2.5	684
9/19	一	紫米飯	清炒黃瓜	彩繪杏鮑菇	季節蔬菜	柴香蘿蔔湯	水果	4	1.5	2.4	1		2.5	625
9/20	二	胚芽飯	炒青花菜	炒三蔬	季節蔬菜	白菜湯	水果	4	1.6	2.5	1		2.4	630.5
9/21	三	薏仁飯	鮮蔬燴蛋	黃瓜豆腸	季節蔬菜	薑汁地瓜湯	水果	5.2	2.3	1.8	1		2.5	754
9/22	四	鐵板炒飯+滷蛋+蔬菜咖哩+有機蔬菜+蔬菜鮮菇湯					水果	4.1	2	1.9	1		2.7	666
9/23	五	燕麥飯	滷海結豆干	滑蛋豆腐煲	季節蔬菜	米粉湯	豆漿	4.3	2.1	1.9	1		2.6	683
9/26	一	糙米飯	豆酥黃瓜	酸甜三彩	季節蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	1.5	2.5		0.5	2.2	635
9/27	二	紫米飯	糖醋豆腐	韮菜鬆	有機蔬菜	黃芽海帶湯	水果	4	2.2	2	1		2.8	681
9/28	三	蘑菇義大利麵(無豬)+荷包蛋+塔香海茸+季節蔬菜+菌菇蔬菜湯					水果	2.5	1.7	2.9	1		3.2	579
9/29	四	南瓜飯	雙椒青花	三色干丁	有機蔬菜	冬瓜湯	水果	3.5	1.6	2	1		2.7	596.5
9/30	二	糙米飯	味噌燒豆干	田園什錦	季節蔬菜	蘿蔔海結湯	優酪乳	2.6	1.9	2.6		0.5	2.1	544

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月2日 (五)		
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
	22	
豆豉燒肉	肉塊	75
	洋蔥片	30
	豆豉	
金菇燴冬瓜	冬瓜大丁	70
	金針菇	15
	紅K絲	5
青菜		100
味噌豆腐湯	豆腐	25
	海芽	0.5
	味噌	

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月9日 (五)

中秋連假

中秋連假

★每日配給蔥、薑、蒜★

◆素食不要加入五辛◆

單位:1人/克

9月16日 (五)		
胚芽飯	白米	60
P=2.3	胚芽米	10
24		
番茄燉肉	肉塊	75
	番茄	20
	洋蔥中丁	10
	紅K中丁	15
	番茄醬	
紅燒香菇冬瓜	冬瓜大丁	80
	碎瓜	8
	香菇	8
	薑	
青菜	油菜	100
海芽蛋花湯	海芽	1.5
	雞蛋	12

9月19日 (一)		
紫米飯	白米	60
P=2.1	糙米	10
24	紫米	10
黃瓜燒肉	肉塊	75
	大黃瓜中丁	30
	薑	
彩繪杏鮑菇	杏鮑菇	35
	紅K片	15
	木耳	15
	玉米粒	25
青菜		100
柴香蘿蔔湯	白K中丁	35
	香菇	5
	控湯柴魚片	

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月20日 (二)		
胚芽飯	白米	60
	胚芽米	10
青花炒嫩雞	清雞肉丁	75
	青花菜	20
	紅K片	10
炒三蔬	CAS紅K粗絲	35
	芹菜段	25
	杏鮑菇	30
青菜		100
白菜肉片湯	大白菜切	15
	木耳	5
	紅K絲	5
	肉片	15

9月21日 (三)		
薏仁飯	白米	60
P=3.1	糙米	10
18	薏仁	10
滑蛋肉片	肉片	75
	青江菜	10
	洋蔥	15
	木耳	10
	雞蛋	8
黃瓜豆腸	豆腸切片	30
	小黃瓜圓片	30
	紅K片	15
青菜		100
薑汁地瓜湯	地瓜中丁	25
	芋頭中丁	15
	糖	
	薑	

9月22日 (四)		
鐵板炒飯	白米	60
P=2.5	糙米	10
19	雞蛋	10
	三色豆	15
	洋蔥小丁	20
烤雞腿	棒棒腿	1支
蔬菜咖哩	CAS馬K中丁	55
	紅K中丁	20
	洋蔥中丁	15
	咖哩粉	
有機		100
魚片鮮菇湯	魚片	20
	香菇	8
	金針菇	8
	紅K絲	8
	芹菜末	
	薑絲	

9月23日 (五)		
燕麥飯	白米	60
P=3.2	糙米	10
19	燕麥	10
海結燒肉	肉塊	75
	海結	30
	薑	
滑蛋豆腐煲	豆腐	65
	小白菜	20
	雞蛋	15
	香菇	5
	木耳	5
	紅K絲	5
青菜		100
米粉湯	濕米粉	15
	香菇	10
	紅K絲	15
	芹菜末	

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

9月26日 (一)		乳品
糙米飯	白米	60
P=2.1	糙米	20
25		
豆酥蒸魚	魚片	1片
魚片+10	大黃瓜中丁	50
	豆酥	5
酸甜三彩	白K小丁	40
	紅K小丁	25
	小黃瓜小丁	25
	糖、鹽、醋	
青菜		100
玉米濃湯	玉米醬	15
	馬K小丁	10
	洋蔥小丁	5
	紅K小丁	5
	雞蛋	8

★每日配給蔥、薑、蒜★

9月27日 (二)		
紫米飯	白米	60
P=4.0	糙米	10
20	紫米	10
糖醋雞丁	清雞肉丁	75
	洋蔥中丁	20
	紅K中丁	15
	木耳	15
	番茄醬	
肉末韭菜鬆	絞肉	30
	韭菜花	25
	豆乾丁	25
	洋蔥小丁	10
	豆豉	1
	蒜末	
有機		100
黃芽海帶湯	黃豆芽	15
	海芽	
	薑	

9月28日 (三)		
蘑菇義大利麵	義大利麵	50
P=2.7	蘑菇罐	20
26	玉米粒	15
	洋蔥小丁	15
	麵粉	
	奶油	2塊
炸肉排	肉排	1片
	洋蔥絲	20
塔香海茸	海茸	60
	九層塔	3
	麵腸	20
	薑絲	
青菜		100
菌菇蔬菜湯	大白菜切	10
	高麗菜切	10
	金針菇	8
	紅K絲	5
	杏鮑菇	8
	西芹段	5

9月29日 (四)		
南瓜飯	白米	60
P=2.7	糙米	10
20	南瓜小丁	10
雙椒炒嫩雞	去骨清腿	85
	紅椒中丁	10
	黃椒中丁	10
	香菇	10
三色干丁	CAS馬K小丁	40
	豆乾丁	20
	三色豆	30
有機		100
冬瓜大骨湯	冬瓜中丁	35
	薑	
	中排	15

9月30日 (五)		
南瓜飯	白米	60
P2.4	糙米	10
26	南瓜小丁	10
味噌燒肉片	肉片	75
	洋蔥片	30
	紅K	5
	味噌	
田園什錦	大黃瓜片	55
	豆干片	10
	香菇	8
	杏鮑菇	8
	紅K片	10
青菜		100
蘿蔔海結湯	白K中丁	30
	海結	12
	薑	

單位:1人/克

◆素食不要加入五辛◆

特殊學校菜單內容明細表

9月份幼兒園點心

材料

日期	早點		午點		
8月29日 星期一					
餐數					
8月30日 星期二	蔬菜拉麵		戚風蛋糕	優酪乳	
	拉麵-北香	80g	戚風杯子蛋糕	1份	
	小白菜小丁	10g	優酪乳	1瓶120ml	
	紅蘿蔔絲	5g			
	洋蔥小丁	10g			
餐數					
10					
8月31日 星期三	芹香魚片粥		芋頭西米露		
	國產五片鯛	25g	芋頭小丁	40g	
	西洋芹菜小丁	8g	西谷米	30g	
	高麗菜小丁	15g			
	米	20g			
餐數					
10					
9月1日 星期四	蘿蔔關東煮		蔥花麵包	豆漿	
	白蘿蔔大丁	40g	蔥花麵包	1份	
	不辣小條(葷)白	15g	豆漿	120ml	
	三角油豆腐23g/個	20g			
	魚丸	10g			
餐數					
10					
9月2日 星期五	饅頭夾蛋		水果餐		
	經典饅頭	90g	時令水果		
	雞蛋	50g			
餐數					
10					

特殊學校菜單內容明細表

9月份幼兒園點心

材料

日期	早點		午點		
9月5日星期一	咖哩燴飯		肉絲炒冬粉		
	馬K	20g	乾冬粉	30g	
	洋蔥	10g	紅K	5g	
	青豆仁	5g	肉絲	15g	
	絞肉	10g	洋蔥	10g	
	米	30g	高麗菜	15g	
餐數10					
9月6日星期二	鮮蔬通心粉		蔓越莓麵包	乳品	
	通心粉	30g	蔓越莓麵包	1份	
	洋蔥	15g	乳品	120ml	
	紅K	5g			
	高麗菜	10g			
	肉絲	15g			
餐數10					
9月7日星期三	玉米雞肉粥		紅豆薏仁湯		
	雞絞肉	15g	紅豆	30g	
	玉米粒	10g	小薏仁	15g	
	紅K	5g			
	雞蛋	5g			
	米	18g			
餐數10					
9月8日星期四	烤地瓜	豆漿	薏仁魚片羹		
	地瓜條	50g	魚片	35g	
	豆漿	120ml	薏仁	10g	
			大白菜	15g	
			紅K	5g	
餐數10					
9月9日星期五					
餐數0					

特殊學校菜單內容明細表

9月份幼兒園點心

材料

日期	早點		午點	
9月12日 星期一	肉羹麵線		桂圓葡萄饅頭	豆漿
	白麵線	50g	桂圓葡萄饅頭	1份
	肉絲	15g	豆漿	120ml
	木耳	5g		
	紅K	5g		
	金針菇	5g		
餐數 10				
9月13日 星期二	大滷麵		仙草蜜	
	白油麵	50g	仙草液	40g
	金針菇	10g	綠豆	10g
	木耳	5g	麥片	5g
	肉絲	10g		
	紅K	5g		
	盒豆腐	10g		
餐數 10				
9月14日 星期三	鮮蔬魚肉粥		香筍包	米漿
	小白菜	15g	香筍包	1份
	鯛魚片	30g	米漿	120ml
	雞蛋	10g		
	紅K	5g		
	米	20g		
餐數 10				
9月15日 星期四	蛋餅		炒米粉	
	蛋餅皮	20g	乾米粉	25g
	雞蛋	30g	肉絲	10g
			紅K	5g
			芹菜	3g
			香菇	5g
餐數 10				
9月16日 星期五	蔬菜肉絲湯		水果餐	
	大白菜	30g	時令水果	
	肉絲	15g		
	紅K	5g		
	香菇	10g		
餐數 10				

特殊學校菜單內容明細表

9月份幼兒園點心

材料

日期	早點		午點	
9月19日星期一	鹹香麥片粥		豆沙包	乳品
	麥片	20g	豆沙包	1份
	玉米粒	10g	乳品	120ml
	豬絞肉	10g		
	木耳	5g		
餐數 10				
9月20日星期二	烤地瓜	海芽蛋花湯	鮮菇肉末粥	
	地瓜	50g	香菇	10g
	海芽	3g	豬絞肉	10g
	薑	1g	紅蘿蔔	5g
			小白菜	5g
			米	20g
餐數 10				
9月21日星期三	什錦雞肉粥		鮮蔬魚丸湯	
	雞肉	8g	魚丸	30g
	木耳	5g	小白菜	10g
	青豆	5g	紅K	5g
	雞蛋	3g	香菇	8g
	紅蘿蔔	5g		
	杏鮑菇	5g		
餐數 10	米	20g		
9月22日星期四	番茄拉麵		青菜湯餃	
	熟拉麵	50g	水餃	4顆
	大白菜	10g	青江菜	10g
	番茄	15g	紅K	5g
	肉絲	10g		
餐數 10				
9月23日星期五	清粥小菜		水果餐	
	高麗菜	10g	時令水果	
	紅K	5g		
	水煮蛋	0.5顆		
	米	20g		
餐數 10				

特殊學校菜單內容明細表

9月份幼兒園點心

材料

日期	早點		午點	
9月26日星期一	味噌粉絲湯		乳酪麵包	優酪乳
	乾冬粉	30g	乳酪麵包	1份
	洋蔥	20g	優酪乳	120ml
	盒豆腐	5g		
	味噌	3g		
	海芽	3g		
餐數				
10				
9月27日星期二	水煮玉米	豆漿	蔥香蛋炒飯	
	玉米段8CM	100g	雞蛋	5g
	豆漿	120ml	玉米粒	10g
			洋蔥	10g
			蔥	2g
			豬絞肉	10g
			米	30g
餐數				
10				
9月28日星期三	魚片粥		紅豆薏仁湯	
	魚片	25g	紅豆	30g
	高麗菜	15g	小薏仁	15g
	木耳	5g		
	紅K	5g		
	蔥薑	3g		
	米	20g		
餐數				
10				
9月29日星期四	肉絲麵線羹		鮮肉包	豆漿
	白麵線	45g	鮮肉包	1份
	肉絲	10g	豆漿	120ml
	木耳	5g		
	紅K	5g		
	金針菇	5g		
餐數				
10				
9月30日星期五	紫米饅頭	青菜蛋花湯	水果餐	
	紫米饅頭	1份	時令水果	
	青江菜	15g		
	雞蛋	5g		
餐數				
10				