

湖東國小-王子便當廠商菜單

菜單設計者: 鄭芸玲

3月1日(一)	3月2日(二)	3月3日(三)	3月4日(四)	3月5日(五)
	五穀飯 醬燒豬里肌 紅醬番茄炒蛋 椰香咖哩雞 淺色青菜 冬瓜薑絲湯	香Q白飯 鹽酥雞(炸) 照燒洋蔥佐肉絲 小瓜黑輪(加) 深色青菜 芹香蘿蔔湯	地瓜飯 豬肉鐵板燒 魷魚羹(海)(芡) QQ滷蛋 淺色青菜 味噌豆腐湯(豆)	人氣乾拌麵 芝麻雞腿 丁香豆干(豆)(海) 奶香豆芽菜 深色青菜 刺瓜大骨湯
熱量: 1 糖類: 2	熱量: 717.8k 糖類: 97.3g	熱量: 705.5k 糖類: 98.0g	熱量: 720.2k 糖類: 99.1g	熱量: 721.2k 糖類: 98.6g
脂肪: 2 蛋白質: 2	脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	脂肪: 23.9g 蛋白質: 24.6g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.5g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g
3月8日(一)	3月9日(二)	3月10日(三)	3月11日(四)	3月12日(五)
香Q白飯 香烤雞腿排 筍乾燒肉(醃) 彩繪福州丸(加) 深色青菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 香煎豬排 鳳梨雞丁 米血滷黑干(豆) 淺色青菜 菜頭排骨湯	香Q白飯 鐵路排骨 柴魚高麗大阪燒 椒鹽魷魚酥(加)(海)(炸) 深色青菜 菇菇湯	地瓜飯 三杯雞 蒲瓜烏蛋 肉燥豆腐(豆) 淺色青菜 海芽薑絲湯	蠔油豬柳炒飯 五香雞翅 香草白醬洋芋鮮菇 蔥花蛋 深色青菜 筍絲肉絲湯
熱量: 717.8k 糖類: 97.3g	熱量: 729.6k 糖類: 99.7g	熱量: 720.6k 糖類: 99.1g	熱量: 711.0k 糖類: 99.3g	熱量: 719.5k 糖類: 99.3g
脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.0g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 24.5g	脂肪: 24.3g 蛋白質: 26.8g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 25.9g
3月15日(一)	3月16日(二)	3月17日(三)	3月18日(四)	3月19日(五)
香Q白飯 御膳大排 日式超濃咖哩雞 番茄炒蛋 深色青菜 紫菜玉米湯	五穀飯 燒烤雞排 紅燒肉丁 芹香豆干(豆) 淺色青菜 百菇濃湯(芡)	香Q白飯 香滷豬里肌 冬瓜燒鴨 柳葉魚(加)(海)(炸) 深色青菜 翠玉豆腐湯(豆)	地瓜飯 蠔油雞腿 塔香打拋豬 起司洋芋甜玉米 淺色青菜 芹香刺瓜湯	香草紅醬義大利麵 菲力雞胸肉 四季豆炒肉絲 QQ滷蛋 深色青菜 筍片大骨湯
熱量: 1 糖類: 2	熱量: 98.6g 糖類: 24.2g	熱量: 705.5k 糖類: 98.0g	熱量: 720.2k 糖類: 98.6g	熱量: 721.2k 糖類: 98.6g
脂肪: 2 蛋白質: 705.5k	脂肪: 26.5g 蛋白質: 2	脂肪: 23.9g 蛋白質: 24.6g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g
3月22日(一)	3月23日(二)	3月24日(三)	3月25日(四)	3月26日(五)
香Q白飯 香酥鱈魚排(加)(海)(炸) 玉米筍炒肉絲 咖哩洋芋 深色青菜 蘿蔔排骨湯	五穀飯 照燒豬排 魷魚羹(海)(芡) 茶碗蒸 淺色青菜 味噌紫菜湯	香Q白飯 三杯雞 蒲瓜燴肉 滷味雙拼(豆) 深色青菜 金菇木耳湯	地瓜飯 御膳大排 玉米小小蛋 柴魚花枝丸(加)(炸) 淺色青菜 冬瓜薑絲湯	香噴噴雞絲飯 炙燒雞腿排 柴魚高麗大阪燒 銀芽肉絲 深色青菜 蔥香豆腐湯(豆)
熱量: 糖類: 脂肪: 蛋白質:	熱量: 1 糖類: 2	熱量: 717.8k 糖類: 97.3g	熱量: 720.2k 糖類: 99.1g	熱量: 721.2k 糖類: 98.6g
脂肪: 2 蛋白質: 2	脂肪: 2 蛋白質: 2	脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.5g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g
3月29日(一)	3月30日(二)	3月31日(三)		
香Q白飯 醬燒豬里肌 鳳梨雞丁 椒鹽魷魚酥(加)(海)(炸) 深色青菜 筍絲木耳湯	五穀飯 芝麻雞腿 清甜花椰佐肉片 QQ滷蛋 淺色青菜 芹香黃瓜湯	香Q白飯 燒烤雞排 翠玉白菜煲肉絲 蔥燒豆腐(豆) 深色青菜 白玉大骨湯		
熱量: 711.0k 糖類: 98.3g	熱量: 721.2k 糖類: 98.6g	熱量: 721.2k 糖類: 98.6g		
脂肪: 23.5g 蛋白質: 26.8g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g		

營養師: 鄭芸玲

衛生人員: 張明凱

王子便當-菜單中所使用之豬肉原料原產地為台灣