

承富

湖東國小

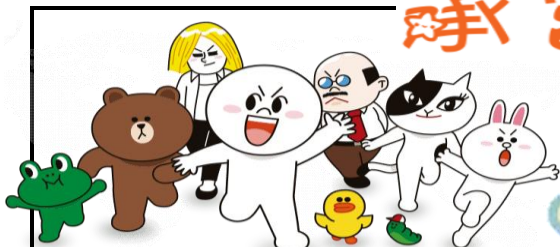
營養師張曉芸

張曉芸

營養師人選

高伊桐

110年9.1-9.30菜單



9月1日(三)		
香Q米飯		
彩椒排骨肉(炸)		
梅粉地瓜條		
韓式肉片		
深色蔬菜		
紫菜蛋花湯		
熱量:	720.2K	脂肪: 25.0g
醣類:	96.0g	蛋白質: 27.8g

9月2日(四)		
地瓜飯		
虱目魚排(海加)(炸)		
京醬肉絲(豆)		
蒜香白花		
淺色蔬菜		
日式豆腐湯(豆)		
熱量:	679.2K	脂肪: 24.0g
醣類:	90.0g	蛋白質: 25.8g

9月3日(五)		
台式炒麵		
無骨雞排		
鳳梨肉丁(豆)(炸)		
壽喜燒		
深色蔬菜		
玉米蛋花湯		
熱量:	746.6K	脂肪: 25.0g
醣類:	101.5g	蛋白質: 28.9g

9月6日(一)		
香Q米飯		
招牌雞腿		
蒸蛋		
蝦皮花椰菜(海)		
淺色蔬菜		
針菇蛋花湯		
熱量:	701.5K	脂肪: 25.5g
醣類:	91.0g	蛋白質: 27.0g

9月7日(二)		
燕麥飯		
花枝大排(海加)(炸)		
紅燒排骨		
什錦羹		
淺色蔬菜		
紫菜蛋花湯		
熱量:	710.3K	脂肪: 25.5g
醣類:	92.5g	蛋白質: 27.7g

9月8日(三)		
香Q米飯		
咖哩肉丁		
卡啦翅小腿(炸)		
塔香海茸		
淺色蔬菜		
冬瓜湯		
熱量:	696.0K	脂肪: 24.0g
醣類:	92.0g	蛋白質: 28.0g

9月9日(四)		
南瓜飯		
炭烤雞排		
菜脯蛋(醃)		
香滷貢丸(加)		
深色蔬菜		
鮮蔬蛋花湯		
熱量:	710.4K	脂肪: 26.0g
醣類:	91.5g	蛋白質: 27.6g

9月10日(五)		
黃金炒飯		
醬汁肉片		
柴香豆腐(豆)		
白菜滷鵪鶉蛋		
深色蔬菜		
竹筍湯		
熱量:	698.6K	脂肪: 21.0g
醣類:	100.0g	蛋白質: 27.4g

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

(此菜單是承富最受歡迎菜色, 實際出貨以各校每月菜單為主)



9月11日(六)補課		
香Q米飯		
三杯雞		
00滷蛋		
玉米三色		
淺色蔬菜		
日式豆腐湯(豆)		
熱量:	710.2K	脂肪: 25.0g
醣類:	94.0g	蛋白質: 27.3g

9月13日(一)		
香Q米飯		
豬里肌		
蕃茄炒蛋		
蒜香毛豆莢(豆)		
淺色蔬菜		
冬瓜湯		
熱量:	700.7K	脂肪: 25.5g
醣類:	90.5g	蛋白質: 27.3g

9月14日(二)		
五穀飯		
卡啦雞腿(炸)		
筍乾肉絲(醃)		
三絲豆腐(豆)		
深色蔬菜		
蔬菜蛋花湯		
熱量:	707.1K	脂肪: 25.5g
醣類:	91.5g	蛋白質: 27.9g

9月15日(三)		
香Q米飯		
芝麻雞排		
肉燥鵪鶉蛋		
滷豆干(豆)		
深色蔬菜		
玉米蛋花湯		
熱量:	687.1K	脂肪: 25.5g
醣類:	86.0g	蛋白質: 28.4g

9月16日(四)		
地瓜飯		
洋蔥鹹豬肉		
雙拼魚柳(海)(炸)		
鐵板芽菜		
淺色蔬菜		
榨菜蛋花湯(醃)		
熱量:	706.2K	脂肪: 25.0g
醣類:	93.0g	蛋白質: 27.3g

9月17日(五)		
義大利麵		
椒鹽雞丁		
油腐燒肉(豆)		
白醬花椰菜		
深色蔬菜		
味噌海芽湯		
熱量:	695.9K	脂肪: 25.5g
醣類:	89.0g	蛋白質: 27.6g



9月22日(三)		
香Q米飯		
米血燒鴨(豆)		
香酥肉魚(海)(炸)		
玉米絞肉		
深色蔬菜		
冬瓜湯		
熱量:	716.9K	脂肪: 24.5g
醣類:	96.5g	蛋白質: 27.6g

9月23日(四)		
地瓜飯		
香嫩雞排		
咖哩肉丁		
鐵板高麗菜		
淺色蔬菜		
海芽薑絲湯		
熱量:	719.6K	脂肪: 24.0g
醣類:	98.0g	蛋白質: 27.9g

9月24日(五)		
家傳炒麵		
香烤雞堡肉(加)		
蜜汁翅小腿		
油悶嫩筍		
有機深色蔬菜		
日式豆腐湯(豆)		
熱量:	689.7K	脂肪: 24.5g
醣類:	90.0g	蛋白質: 27.3g

9月27日(一)		
香Q米飯		
豬肉排		
豆豆燒雞(豆)		
油蔥蒸蛋		
淺色蔬菜		
綜合湯(豆)		
熱量:	684.1K	脂肪: 26.5g
醣類:	84.0g	蛋白質: 27.4g

9月28日(二)		
五穀飯		
鮮蝦大排(海加)(炸)		
泰式打拋豬		
沙茶珍菇		
有機深色蔬菜		
冬瓜湯		
熱量:	686.7K	脂肪: 25.5g
醣類:	86.5g	蛋白質: 27.8g

9月29日(三)		
香Q米飯		
脆皮雞排		
麻婆豆腐(豆)		
日式大阪燒(海)		
深色蔬菜		
竹筍湯		
熱量:	673.6K	脂肪: 26.0g
醣類:	82.5g	蛋白質: 27.4g

9月30日(四)		
地瓜飯		
沙茶肉片		
清蒸肉丸		
咖哩洋芋		
深色蔬菜		
蔬菜湯		
熱量:	722.1K	脂肪: 24.5g
醣類:	97.5g	蛋白質: 27.9g

美味午餐

盡在承富

如有餐食上的建議

歡迎至官方



留言

選我!選我!

