

湖東國小 110年9月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者：鄧羽婷



								9月1日(三)				9月2日(四)				9月3日(五)							
								寶島白飯 泰式咕咕雞 麻婆豆腐(豆) 香滷海帶片 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				糙米飯 馬鈴薯燉肉 茶香滷蛋 櫛窗滷味(豆) 淺色蔬菜 白玉上排湯				日式炒烏龍 板烤雞腿排 客家小炒(海)(豆) 蝦香扁蒲(海) 深色蔬菜 酸辣湯(筴)(豆)							
								熱量：666.5 脂肪：22.5 糖類：91 蛋白質：25				熱量：666.5 脂肪：22.5 糖類：91 蛋白質：25				熱量：715.2 脂肪：22 糖類：100.5 蛋白質：28.8				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0			
9月6日(一)				9月7日(二)				9月8日(三)				9月9日(四)				9月10日(五)				9月11日(六)			
寶島白飯 檸檬雞翅 泰式打拋豬(醃)(豆) 彩繪絲瓜 深色蔬菜 黃瓜豚骨湯				地瓜飯 香酥魚片(炸)(海) 佛蒙特咖哩雞 紅蔘炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				寶島白飯 香草烤雞腿 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 沙嗲四季豆炒菇 深色蔬菜 玉米濃湯(筴)				小米飯 蘑菇豬排 冬瓜燒鴨 彩繪雙花 淺色蔬菜 筍香豚骨湯				沙茶肉絲炒飯 糖醋咕咾肉 台式香腸(加) 關東煮(豆) 深色蔬菜 薑絲海芽湯				寶島白飯 醬燒雞排 京醬肉絲 香滷細腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			
熱量：694.6 脂肪：25 糖類：87.5 蛋白質：29.9				熱量：731.3 脂肪：22.5 糖類：102.5 蛋白質：29.7				熱量：683.7 脂肪：22.5 糖類：92 蛋白質：28.3				熱量：663.3 脂肪：22.5 糖類：87.5 蛋白質：27.7				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0			
9月13日(一)				9月14日(二)				9月15日(三)				9月16日(四)				9月17日(五)							
寶島白飯 蜜汁烤豬排 紹興燒雞丁(豆) 鐵板高麗菜炒菇 深色蔬菜 三絲湯				地瓜飯 泰式咕咕雞 筍乾燒肉(醃) 日式蒸蛋 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯				寶島白飯 日式黃金豬排(炸) 番茄炒蛋(豆) 白菜肉丸子 深色蔬菜 海芽味噌湯				胚芽飯 特塔香三杯雞 蘑菇豬柳 府城蝦卷(加)(海) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯				義大利肉醬麵 板烤雞腿排 椒鹽毛豆筴 奶香什錦菇菇 深色蔬菜 玉米蛋花湯							
熱量：722.5 脂肪：24.5 糖類：99.5 蛋白質：26				熱量：700.5 脂肪：23.3 糖類：96.2 蛋白質：26.5				熱量：673 脂肪：25 糖類：84.5 蛋白質：27.5				熱量：674.5 脂肪：22.5 糖類：92 蛋白質：26				熱量：660.1 脂肪：20.5 糖類：93 蛋白質：25.9				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0			
								9月22日(三)				9月23日(四)				9月24日(五)							
								寶島白飯 蜜汁嫩雞排 特藥膳鴨寶鍋(豆) 香烤雞塊(加)*2 深色蔬菜 酸辣湯(筴)				全穀飯 海苔雞米花(炸) 南洋咖哩豬 日式蒸蛋 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				古早味油飯 糖醋豬柳條 椒鹽魚丁(海)(炸) 彩繪小瓜炒菇 深色蔬菜 蘿蔔玉穗湯(豆)							
熱量：388 脂肪：0 糖類：97 蛋白質：0				熱量：106 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：26.5				熱量：672.1 脂肪：22.5 糖類：92 蛋白質：25.4				熱量：854.0K 脂肪：23 糖類：116.4g 蛋白質：26.4				熱量：708.2 脂肪：25 糖類：90.5 蛋白質：30.3				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0			
9月27日(一)				9月28日(二)				9月29日(三)				9月30日(四)											
寶島白飯 鐵路排骨 蕃茄炒蛋(豆) 砂鍋獅子頭 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯				地瓜飯 普羅旺斯雞排 四寶肉燥(醃) 咖哩花椰菜 淺色蔬菜 筍絲蛋花湯				寶島白飯 香酥魚排(炸)(海) 古早味滷蛋 開陽大白菜(海)(豆) 深色蔬菜 黃瓜排骨湯				紫米飯 蜜汁雞翅 蘿蔔燒肉 蒜香海帶根 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(筴)											
熱量：648.5 脂肪：22.5 糖類：85.5 蛋白質：26				熱量：670.6 脂肪：21 糖類：95 蛋白質：25.4				熱量：707 脂肪：25 糖類：94.5 蛋白質：26				熱量：676.6 脂肪：23 糖類：87.5 蛋白質：26.4				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0			