湖東國小-

專線：04-8350451

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw

使用國產豬

				10月1日(五) 香菇油飯 **BBQ醬烤雞排** *糖醋甜不辣 清炒銀芽 深色蔬菜 筍仔湯 熱量: 721大卡 脂肪: 23g 醣類: 100g 蛋白質: 29g
10月4日(一) 白米飯 **檸檬雞翅** 麻婆豆腐(豆) *胡瓜三絲 淺色蔬菜 海芽湯 熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醣類: 113g 蛋白質: 27g	10月5日(二) 五穀飯 **椒鹽烤豬里肌** 南洋咖哩雞丁 雞塊x2(加) 深色蔬菜 沙茶肉粳湯(加) 熱量: 712大卡 脂肪: 22g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	10月6日(三) 白米飯 **酥香雞排(炸)** 木須炒筍絲 紅燒碎瓜蛋蛋(醃) 淺色蔬菜 海鮮總匯味噌湯(豆)(海) 熱量: 736大卡 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 30g	10月7日(四) 地瓜飯 **沙茶干片豬肉(豆)** 茶碗蒸 酸甜醬爆魷魚(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量: 717大卡 脂肪: 24g 醣類: 98g 蛋白質: 29g	10月8日(五) 黃金雞絲炒飯 **招牌香嫩雞腿** 芝麻四季豆 花花炒香菇 深色蔬菜 馬K豚片湯 熱量: 721大卡 脂肪: 23g 醣類: 100g 蛋白質: 29g
	10月12日(二) 五穀飯 **甜麵醬香回鍋肉** 吮指翅腿 玉米炒蛋 深色蔬菜 鮮蔬豆皮湯(豆) 熱量: 709大卡 脂肪: 23g 醣類: 99g 蛋白質: 28g	10月13日(三) 白米飯 **鮮汁魚排(海)(炸)** 香滷肉燥(醃) 冰糖滷味(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯 熱量: 731大卡 脂肪: 24g 醣類: 101g 蛋白質: 29g	10月14日(四) 地瓜飯 **岩燒帶骨豬排** 黑椒毛豆莢 咖哩雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加) 熱量: 717大卡 脂肪: 24g 醣類: 98g 蛋白質: 29g	10月15日(五) 義式醬麵 **嫩鮮雞排** 鮮炒花椰菜 五香滷蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯 熱量: 721大卡 脂肪: 23g 醣類: 100g 蛋白質: 29g
10月18日(一) 白米飯 **鐵路火車滷排骨** 羅伯滷鳥蛋 家常小菜 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡) 熱量: 746大卡 脂肪: 25g 醣類: 105g 蛋白質: 25.3g	10月19日(二) 五穀飯 **燒烤雞翅** 客家小炒(豆)(海) 咖哩洋芋肉片 深色蔬菜 海芽湯 熱量: 759大卡 脂肪: 27g 醣類: 101.5g 蛋白質: 27.6g	10月20日(三) 白米飯 **雞米花(炸)** 麻婆豆腐(豆) 紅絲花椰 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯 熱量: 740大卡 脂肪: 24g 醣類: 101g 蛋白質: 30g	10月21日(四) 地瓜飯 **日式照燒豚肉** 大轟炸花枝排(炸加) 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) 熱量: 723大卡 脂肪: 28g 醣類: 102g 蛋白質: 蝦仁	10月22日(五) 麻香肉絲蛋炒飯 **板烤雞腿排** 咖哩魚蛋(海加) 芹香炒菇 深色蔬菜 鮮筍湯 熱量: 721大卡 脂肪: 23g 醣類: 100g 蛋白質: 29g
10月25日(一) 白米飯 ***檸檬雞翅** 起司甜玉米 白醬雙花 淺色蔬菜 芹香蛋花湯 熱量: 722大卡 脂肪: 23g 醣類: 102g 蛋白質: 28g	10月26日(二) 五穀飯 **吉野家燒肉** 沙茶鮮菇 吻魚炊蛋(海) 深色蔬菜 筍片凍豆腐湯(豆) 熱量: 712大卡 脂肪: 22g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	10月27日(三) 白米飯 **酥炸魚排(炸)(海)** 波隆那肉醬 三色玉米 淺色蔬菜 蘿蔔湯 熱量: 736大卡 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 30g	10月28日(四) 地瓜飯 **醬燒大豬排** 洋芋雞丁 大黃瓜燴炒 深色蔬菜 日式紫菜湯 熱量: 712大卡 脂肪: 22g 醣類: 103g 蛋白質: 27g	10月29日(五) 香菇油飯 **和風炙烤雞排** 炸醬炒高麗(海) 油膏白蛋 深色蔬菜 鈕扣小菇冬瓜湯 熱量: 740大卡 脂肪: 24g 醣類: 101g 蛋白質: 30g

蝦仁

蝦皮