

湖東國小 111年8.9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

營養師鄧羽婷
營養字第027265號

				8月30日(二)				8月31日(三)				9月1日(四)				9月2日(五)			
				地瓜飯 普羅旺斯雞腿 鐵板豆腐(豆) 筍香三絲 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				寶島白飯 茄汁豬排 印度咖哩豬 滷味拼盤 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				糙米飯 咖滋蝦排(加)(炸) 客家小炒(豆) 太祖鮮筍羹(豆) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯				高麗菜飯 鳳梨咕咾肉 招牌海鮮卷(海)(加) 蝦香扁蒲(海) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)			
												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			
9月5日(一)				9月6日(二)				9月7日(三)				9月8日(四)				9月9日(五)			
寶島白飯 法式香嫩雞排 蕃茄蛋豆腐(豆) 砂鍋肉丸子 深色蔬菜 白菜鮮菇湯				地瓜飯 壽喜燒肉 蔥爆雞丁 椒鹽魚丁(炸)(魚) 淺色蔬菜 筍絲大骨湯				寶島白飯 豆乳雞(炸) 奶香洋芋 彩繪青花炒菇 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				燕麥飯 醬燒魚片 四寶肉燥(醃) 冬瓜鵪蛋(豆) 淺色蔬菜 金菇肉絲湯				中秋節放假			
熱量：脂肪：糖類：蛋白質：				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			
9月12日(一)				9月13日(二)				9月14日(三)				9月15日(四)				9月16日(五)			
寶島白飯 蒙古烤肉 蘑菇豬柳 咖哩花椰菜 深色蔬菜 白菜蛋花湯				地瓜飯 茄汁豬排 筍乾燒肉(醃) 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 蘿蔔豚骨湯				寶島白飯 普羅旺斯雞排 麻婆豆腐(豆) 鐵板高麗菜 深色蔬菜 薑絲海芽湯				小米飯 黃金魚片(炸)(海) 冬瓜燒雞(豆) 紅薯炒蛋 淺色蔬菜 冬菜筍片湯(醃)				古早味油飯(蝦米) 香草雞腿 芹香甜不辣(加) 塔香海草 深色蔬菜 黃瓜大骨湯			
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：650 脂肪：20 糖類：92.5 蛋白質：25			
9月19日(一)				9月20日(二)				9月21日(三)				9月22日(四)				9月23日(五)			
寶島白飯+產履豆奶 蒜泥白肉 菜脯炒蛋 開陽大白菜(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				地瓜飯 香酥魚片(炸) 椰香咖哩雞 絲瓜什錦 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆)				寶島白飯 蔥燒豬里肌 蘑菇豆腐(豆) 彩繪黃瓜肉片 深色蔬菜 竹筍排骨湯				蕎麥飯 塔香三杯雞 麻油鮮蔬豬肉鍋 中卷佐四季豆 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				泰式肉醬麵 糖醋豬柳條 海結燒黑乾(豆) 椒鹽毛豆芡 深色蔬菜 三絲湯			
熱量：712.1 脂肪：22.5 糖類：97 蛋白質：30.4				熱量：699.3 脂肪：22.5 糖類：97.7 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 116.4g 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			
9月26日(一)				9月27日(二)				9月28日(三)				9月29日(四)				9月30日(五)			
寶島白飯 泰式咕咕雞 四寶肉燥(醃) 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 白菜鮮蔬湯				地瓜飯 黑胡椒豬柳 雙色花椰炒菇 香酥地瓜條(加)(炸) 淺色蔬菜 薑絲海芽湯				寶島白飯 香酥魚片(海)(炸) 沙嗲彩繪小瓜 蒸肉丸子 深色蔬菜 玉米蛋花湯				紫米飯 鐵路排骨 麻婆豆腐(豆) 奶香白菜 淺色蔬菜 冬瓜豚骨湯				夏威夷炒飯 板烤雞腿排 香魯海帶片 關東煮 深色蔬菜 竹筍排骨湯			
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：676.6 脂肪：23 糖類：87.5 蛋白質：29.9			