

湖東國小-冠成9月菜單



營養師:高棋紋
衛管人員:王紘鈺

營養師高棋紋

衛管王紘鈺

本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

				8月30日(二)				8月31日(三)				9月1日(四)				9月2日(五)			
				小米飯 蔥爆豬肉 香蒸南瓜洋蔥 家常豆腐(豆) 淺色蔬菜 味噌蔬菜湯				白米飯 黃金豬排(炸) 泰式打拋豬 白玉貢丸(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 薄皮雞 阿呆滷味(豆) 白菜菇菇魚丁(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				客香粿仔條 糖醋雞丁 椒鹽杏鮑菇(炸) 海苔大阪燒 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯			
				熱量: 800.9 脂肪: 23 鹽類: 108 蛋白質: 32.6				熱量: 795 脂肪: 27 鹽類: 104.5 蛋白質: 33.5				熱量: 770.6 脂肪: 27 鹽類: 98.5 蛋白質: 33.4				熱量: 792.7 脂肪: 27.5 鹽類: 102.5 蛋白質: 33.8			
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)			
白米飯 芝麻嫩雞排 沙嗲豬柳 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 紫菜湯				五穀飯 醬燒咕咾肉 銀魚羹(海芡) 洋芋燒雞 淺色蔬菜 鮮菇湯				白米飯 豆腐魚丁(豆海) 夜市香雞排(炸) 玉米彩蔬 淺色蔬菜 肉絲湯				地瓜飯 照燒豬排 鐵板豆腐(豆) 芹香炒菇 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				中秋連假			
熱量: 790.8 脂肪: 26 鹽類: 105.5 蛋白質: 33.7				熱量: 791 脂肪: 23 鹽類: 103 蛋白質: 34				熱量: 806.1 脂肪: 26.5 鹽類: 108.5 蛋白質: 33.4				熱量: 787 脂肪: 27 鹽類: 102 蛋白質: 34				熱量: 787.7 脂肪: 26.5 鹽類: 104.5 蛋白質: 32.8			
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)			
白米飯 香汁雞丁 古早味豆干(豆) 白玉羹(芡) 深色蔬菜 蘿蔔貢丸湯(加)				紫米飯 白玉燒肉 檸檬翅小腿 鮮筍雙鮮 淺色蔬菜 海芽湯				白米飯 魚條碰菇菇(海炸) 波隆那肉醬 腐乳豆腐(豆加) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 滷雞塊 三杯杏鮑菇 彩蔬滑蛋 深色蔬菜 豆腐湯(豆)				什錦炒烏龍 嫩鮮雞排 酥炸地瓜條(炸) 鮮蔬滷味 深色蔬菜 味噌海芽湯			
熱量: 809.6 脂肪: 28 鹽類: 104.5 蛋白質: 34.9				熱量: 797.8 脂肪: 23 鹽類: 104.5 蛋白質: 34.2				熱量: 816.9 脂肪: 28.5 鹽類: 104.5 蛋白質: 35.6				熱量: 735 脂肪: 22.5g 鹽類: 103 蛋白質: 26.8g				熱量: 776.5 脂肪: 26.5 鹽類: 107.5 蛋白質: 27			
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)			
白米飯 鐵路排骨 沙茶豆腐煲(豆) 白花雞肉捲(加) 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯				胚芽米飯 岩燒豬肉 番茄炒蛋 四色玉米 淺色蔬菜 冬瓜湯+豆漿				白米飯 鹽酥香香雞(炸) 咕咕赤肉 照燒豆腐(豆) 淺色蔬菜 味噌鮮蔬湯				地瓜飯 照燒豬排 三絲馬鈴薯 雙鮮魷魚(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				香菇拌飯 蜜汁雞排 香滷QQ豆乾(豆) 白菜花枝丸(海加) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯			
熱量: 789 脂肪: 27 鹽類: 102.5 蛋白質: 34				熱量: 799.8 脂肪: 23 鹽類: 111.5 蛋白質: 32.2				熱量: 796.9 脂肪: 26.5 鹽類: 106.5 蛋白質: 33.1				熱量: 805.6 脂肪: 28 鹽類: 103 蛋白質: 35.4				熱量: 805.1 脂肪: 27.5 鹽類: 105 蛋白質: 34.4			
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)			
白米飯 豬肉鐵板燒 香檸翅腿 什錦豆干(豆) 深色蔬菜 鮮筍時蔬湯(豆)				燕麥飯 三杯雞 筍香豚燒 椰菜菇菇 淺色蔬菜 鮮菇香筍湯				白米飯 香酥花枝排(海加炸) 麻婆豆腐(豆) 日式關東煮(豆) 淺色蔬菜 紫菜菇菇湯				地瓜飯 香滷大排 南洋咖哩 柴魚蒸蛋 深色蔬菜 海芽湯				人氣鐵板麵 炭烤風味雞排(炸) 香嫩豆腐(豆) 筍乾扣肉(醃) 深色蔬菜 味噌肉絲湯			
熱量: 812 脂肪: 28 鹽類: 105 蛋白質: 35				熱量: 801.6 脂肪: 23 鹽類: 108.5 蛋白質: 33.4				熱量: 796.9 脂肪: 26.5 鹽類: 106 蛋白質: 33.1				熱量: 812 脂肪: 28 鹽類: 105 蛋白質: 35				熱量: 838.6 脂肪: 27 鹽類: 113.5 蛋白質: 35.4			