

湖東國小 111年10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
證書字號 007255

10月3日(一)				10月4日(二)				10月5日(三)				10月6日(四)				10月7日(五)			
寶島白飯 磨菇燒肉 糖醋肉丸子 沙嗲四季豆炒菇 深色蔬菜 冬瓜腐皮湯(豆)				地瓜飯 蔥燒豬里肌 冬瓜燒雞(豆) 椒鹽毛豆莢 淺色蔬菜 三絲湯				寶島白飯 泰式咕咕雞 麻婆豆腐(豆) 鮮蔬炒蛋 深色蔬菜 海芽蛋花湯				糙米飯 黃金蝦排(加)(海)(炸) 蘿蔔燒肉 蒜香海帶根 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				台式什錦炒麵 蜜汁雞排 特韓式泡菜鍋 雙花炒菇 深色蔬菜 蘿蔔豚骨湯			
熱量:	678	脂肪:	24	熱量:	725	脂肪:	25	熱量:	700	脂肪:	24	熱量:	751	脂肪:	25	熱量:	686.5	脂肪:	24.5
醣類:	89	蛋白質:	26.5	醣類:	98	蛋白質:	27	醣類:	95	蛋白質:	26	醣類:	103.5	蛋白質:	28	醣類:	89.5	蛋白質:	27
				10月11日(二)				10月12日(三)				10月13日(四)				10月14日(五)			
				地瓜飯 磨菇豬排 佛蒙特咖哩雞 蝦香扁蒲 淺色蔬菜 白玉上排湯				寶島白飯 蜜汁雞腿 壽喜燒肉(豆) 關東煮 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)				小米飯 檸檬雞翅 傳家肉燥(醃) 洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 薑絲海芽湯				高麗菜飯 日式黃金豬排(炸) 蕃茄蛋豆腐(豆) 招牌海鮮卷(加)(海) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			
熱量:		脂肪:		熱量:	768	脂肪:	24	熱量:	758.6	脂肪:	23	熱量:	720.5	脂肪:	24.5	熱量:	703.5	脂肪:	23.5
醣類:		蛋白質:		醣類:	112	蛋白質:	26	醣類:	110	蛋白質:	27.9	醣類:	97	蛋白質:	28	醣類:	97	蛋白質:	26
10月17日(一)				10月18日(二)				10月19日(三)				10月20日(四)				10月21日(五)			
寶島白飯+產履豆奶 BBQ烤雞排 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 香滷細腐(豆) 深色蔬菜 筍絲排骨湯				地瓜飯 醬香燒豬排 磨菇燒雞 塔香海茸 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				寶島白飯 板烤雞腿排 麻婆豆腐(豆) 鐵板高麗菜 深色蔬菜 筍香蛋花湯				胚芽飯 酥炸魚排(炸)(海) 東坡燒肉(醃) 彩繪小瓜 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯				古早味油飯 泰式咕咕雞 特台式滷味 四季豆炒菇 深色蔬菜 白玉上排湯			
熱量:	721	脂肪:	25	熱量:	706	脂肪:	24	熱量:	688.5	脂肪:	22.5	熱量:	715	脂肪:	25	熱量:	699	脂肪:	23
醣類:	98	蛋白質:	26	醣類:	96	蛋白質:	26.5	醣類:	95	蛋白質:	26.5	醣類:	96	蛋白質:	26.5	醣類:	96	蛋白質:	27
10月24日(一)				10月25日(二)				10月26日(三)				10月27日(四)				10月28日(五)			
寶島白飯 五味醬豬排 藥膳雞寶鍋(豆) 絲瓜什錦 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)				地瓜飯 黃金魚片(炸)(海) 蕃茄炒蛋(豆) 砂鍋肉丸子 淺色蔬菜 金菇肉絲湯				寶島白飯 糖醋豬柳條 招牌花枝捲(加)(炸)(海) 開陽大白菜(豆) 深色蔬菜 薑絲海芽湯				全穀飯 鐵路排骨 南洋咖哩雞 椒鹽毛豆莢 淺色蔬菜 冬瓜豚骨湯				泰式肉醬麵 普羅旺斯雞腿 芹香甜不辣(加) 香滷海帶片 深色蔬菜 蘿蔔玉穗湯			
熱量:	694	脂肪:	22	熱量:	693.7	脂肪:	24.5	熱量:	709	脂肪:	25	熱量:	854.0K	脂肪:	23	熱量:	701	脂肪:	23
醣類:	97	蛋白質:	27	醣類:	91.8	蛋白質:	26.5	醣類:	95	蛋白質:	26	醣類:	116.4g	蛋白質:	26.4	醣類:	96.5	蛋白質:	27
10月31日(一)																			
寶島白飯 泰式咕咕雞 櫥窗滷味(豆) 香酥地瓜條(加)(炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)																			
熱量:	0	脂肪:	0									熱量:	0	脂肪:	0				
醣類:	0	蛋白質:	0									醣類:	0	蛋白質:	0				

