

湖東國小-王子便當廠商菜單

菜單設計者: 鄒芸玲

				11月1日(二)*				11月2日(三)*				11月3日(四)*				11月4日(五)			
				五穀飯 豬肉鐵板燒 清炒蒲瓜 雞塊*2(加)(炸) 淺色青菜 菜頭湯				香Q白飯 五香雞腿 客家小炒(豆) 薑絲海帶根 深色青菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 私房紅燒肉丁 什錦鮮筍 洋蔥滑蛋 淺色青菜 味噌豆腐湯(豆)				義大利麵 鹽酥雞(炸) 白花椰佐魷魚(海) 小瓜炒杏菇 深色青菜 海芽薑絲湯			
熱量:		脂肪:	24.2g	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	熱量:	720.0K	脂肪:	24.0g	熱量:	715.0K	脂肪:	24.2g	熱量:	717.8K	脂肪:	24.6g
糖類:		蛋白質:	26.8g	糖類:	99.7g	蛋白質:	26.0g	糖類:	99.0g	蛋白質:	27.0g	糖類:	97.8g	蛋白質:	26.5g	糖類:	97.3g	蛋白質:	26.8g
11月7日(一)*				11月8日(二)*				11月9日(三)				11月10日(四)*				11月11日(五)			
香Q白飯 蔥爆豬肉片 番茄炒蛋 紅燒豆腐(豆) 深色青菜 冬瓜薑絲湯				五穀飯 BBQ烤雞腿 日式洋芋燉肉 小瓜黑輪(加) 淺色青菜 刺瓜湯				香Q白飯 香酥虱目魚排(加)(海)(炸) 螞蟻上樹 QQ滷蛋 深色青菜 鮮筍湯				地瓜飯 三杯雞 照燒洋蔥肉燥 海帶三絲(豆) 淺色青菜 玉米濃湯(芡)/豆漿				夏威夷炒飯 香烤菲力雞排 玉米筍小小蛋 五味醬魷魚(海) 深色青菜 白玉豆皮湯(豆)			
熱量:	720.6K	脂肪:	24.2g	熱量:	711.9K	脂肪:	23.5g	熱量:	717.8K	脂肪:	24.6g	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	熱量:	720.6K	脂肪:	24.2g
糖類:	99.1g	蛋白質:	24.5g	糖類:	98.3g	蛋白質:	26.8g	糖類:	97.3g	蛋白質:	26.8g	糖類:	99.7g	蛋白質:	26.0g	糖類:	99.1g	蛋白質:	24.5g
11月14日(一)*				11月15日(二)*				11月16日(三)				11月17日(四)*				11月18日(五)			
香Q白飯 獨特醬料烤雞排塊 咖哩豬 薑絲海帶根 深色青菜 玉米蛋花湯				五穀飯 茄汁醬燒豬肉片 客家小炒(豆) 紅絲炒蛋 淺色青菜 黃瓜大骨湯				香Q白飯 香滷豬里肌 四季蝦仁(海) 香烤翅小腿 深色青菜 紫菜湯				地瓜飯 醬爆雞丁 紅燒骰子豬 玉米滑蛋 淺色青菜 蔥香豆腐湯(豆)				鐵板麵(豆) 炙燒雞腿排 蒲瓜炒花枝(海) 地瓜條(加)(炸) 深色青菜 金菇木耳湯			
熱量:	711.9K	脂肪:	23.5g	熱量:	719.5K	脂肪:	24.3g	熱量:	721.2K	脂肪:	24.8g	熱量:	719.5K	脂肪:	24.3g	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g
糖類:	98.3g	蛋白質:	26.8g	糖類:	99.3g	蛋白質:	25.9g	糖類:	98.0g	蛋白質:	25.9g	糖類:	99.3g	蛋白質:	25.9g	糖類:	99.7g	蛋白質:	26.0g
11月21日(五)				11月22日(二)*				11月23日(三)*				11月24日(四)*				11月25日(五)			
香Q白飯 豬肉鐵板燒 塔香海茸 茶香滷蛋 深色青菜 蘿蔔玉米湯				五穀飯 蔥爆香嫩雞 青花豬柳 柴魚花枝丸(加)(炸) 淺色青菜 鮮筍湯				香Q白飯 紅燒鮮魚(水產海鮮) 番茄炒蛋 西芹炒白花菜 深色青菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 鹽酥雞(炸) 日式醬汁洋蔥豬柳 烏龍黑干(豆) 淺色青菜 冬瓜湯				香噴噴雞肉絲飯 鐵路排骨 玉筍鴿蛋 五香翅小腿 深色青菜 海芽湯			
熱量:	711.9K	脂肪:	23.5g	熱量:	717.8K	脂肪:	24.6g	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	熱量:	721.2K	脂肪:	24.8g	熱量:	719.5K	脂肪:	24.3g
糖類:	98.3g	蛋白質:	26.8g	糖類:	97.3g	蛋白質:	26.8g	糖類:	99.7g	蛋白質:	26.0g	糖類:	98.6g	蛋白質:	25.9g	糖類:	99.3g	蛋白質:	25.9g
11月28日(一)*				11月29日(二)				11月30日(三)											
香Q白飯 BBQ烤雞腿 翠玉白菜煲肉絲 蔥燒豆腐(豆) 深色青菜 芹香刺瓜湯				五穀飯 糖醋醬燒豬排 四季豆炒魷魚(海) 香雞堡肉(加)(炸) 淺色青菜 玉米濃湯(芡)				香Q白飯 炙燒雞腿排 三杯杏菇米血 QQ滷蛋 深色青菜 菜頭湯											
熱量:	717.8K	脂肪:	24.6g	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	熱量:	k	脂肪:	g								
糖類:	97.3g	蛋白質:	26.8g	糖類:	99.7g	蛋白質:	26.0g	糖類:	g	蛋白質:	g								

營養師: 鄒芸玲

王子

衛管人員: 張明凱

張明凱



王子便當-菜單中所使用之豬肉原料原產地為台灣