



湖東國小112



營養師：高鎮欽

衛生人員：王淑妃



地(台灣)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1月7日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
白米飯 炭烤豬里肌 什錦筍片(豆) BBQ烤雞翅 深色蔬菜 白玉湯	五穀飯 筍乾扣肉(醃) 糖醋魚排(海加) 洋芋起司燒 淺色蔬菜 巧達濃湯(芡)	白米飯 卡滋雞丁(炸) 波隆那肉醬 椰菜干貝(海) 深色蔬菜 蛋花湯	地瓜飯 冬瓜燒鴨 番茄炒蛋 大雞堡(加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿	維力蒸煮麵 生鮮水產品-醬爆魷魚(海) 蜜汁香雞排 酥炸南瓜杏鮑菇(炸) 深色蔬菜 紫菜湯
熱量: 745 脂肪: 27 醣類: 93 蛋白: 27	熱量: 747 脂肪: 24 醣類: 101 蛋白: 32	熱量: 762 脂肪: 27 醣類: 98 蛋白: 33	熱量: 722 脂肪: 24 醣類: 96 蛋白: 31	熱量: 744 脂肪: 26 醣類: 97 蛋白: 32
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
白米飯 紅燒排骨 椰香黃金咖哩 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜湯	糙米飯 吉野家燒肉 東山滷鴨 五香豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	白米飯 香酥棒棒腿(炸) 玉米雞茸 滷味拼盤 深色蔬菜 菇菇湯	地瓜飯 生鮮水產品-鹽燒鯛魚(海) 韓式泡菜鍋(豆) 香烤翅小腿 淺色蔬菜 綜合丸湯(加)	夏威夷炒飯 黑胡椒里肌排 香檸雞翅 白玉菇菇滷蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量: 746 脂肪: 26 醣類: 97 蛋白: 33	熱量: 750 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白: 33	熱量: 745 脂肪: 26 醣類: 96 蛋白: 32	熱量: 757 脂肪: 27 醣類: 97 蛋白: 33	熱量: 745 脂肪: 25 醣類: 98 蛋白: 32
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	2月18日
白米飯 香烤雞腿 黑胡椒肉片 五香滷味(豆) 深色蔬菜 豬血湯(醃)	紫米飯 古早滷肉 陽光玉米炒蛋 香烤雞排 淺色蔬菜 海芽湯	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 麻婆豆腐(豆) 偽章魚小丸子(海加) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯	地瓜飯 生鮮水產品-鹽燒鮮魷魚(海) 拉絲椰菜 麥克烤雞塊(加) 淺色蔬菜 肉絲湯	白米飯 生鮮水產品-糖醋魚丁(海) 紅絲炒蛋 香滷里肌排 深色蔬菜 海芽湯
熱量: 752 脂肪: 26 醣類: 97 蛋白: 31	熱量: 764 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白: 33	熱量: 731 脂肪: 25 醣類: 96 蛋白: 31	熱量: 735 脂肪: 23 醣類: 103 蛋白: 27	熱量: 748 脂肪: 28 醣類: 97 蛋白: 27
2月13	2月14	2月15	2月16	2月17
白米飯 糖醋果香雞 香烤花枝蝦排(海加) 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 冬瓜湯	紫米飯 佛蒙特咖哩豬 炫烤翅小腿 鮮蔬嫩膚(豆) 淺色蔬菜 三絲湯	白米飯 香酥雞腿(炸) 小瓜炒菇 五香碎肉(豆) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	地瓜飯 紅燒里肌排 下飯蒸蛋 生鮮水產品-鮑魚羹(海芡) 淺色蔬菜 芹香白玉湯+豆漿	雞肉親子丼 菲力雞排 泰式打拋豬 炸天婦羅杏鮑菇(炸) 深色蔬菜 蛋花湯
熱量: 743 脂肪: 25 醣類: 97 蛋白: 33	熱量: 743 脂肪: 23 醣類: 97 蛋白: 33	熱量: 738 脂肪: 26 醣類: 96 蛋白: 32	熱量: 731 脂肪: 24 醣類: 98 蛋白: 31	熱量: 754 脂肪: 26 醣類: 99 蛋白: 32
2月20	2月21	2月22	2月23	2月24
白米飯 鮮嫩雞排 紅燒雙色滷肉(豆) 嫩筍肉片 深色蔬菜 海芽湯	胚芽飯 中式燉肉 彩蔬滑蛋 哈燒翅小腿 淺色蔬菜 豬血湯(醃)	白米飯 豪大炸雞排(炸) 高麗菜肉片 香烤花枝條(海加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	地瓜飯 生鮮水產品-杏菇排丁(海) 烏蛋滷味(豆) 洋蔥豬柳 淺色蔬菜 白玉湯	沙茶蒸煮麵 蜜汁雞翅 東北白肉鍋 香酥地瓜條(炸) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)
熱量: 760 脂肪: 26 醣類: 98 蛋白: 33	熱量: 738 脂肪: 26 醣類: 96 蛋白: 32	熱量: 751 脂肪: 25 醣類: 100 蛋白: 31.5	熱量: 744.7 脂肪: 25.5 醣類: 97 蛋白: 31.8	熱量: 722 脂肪: 25 醣類: 94 蛋白: 30