

湖東國小 112年4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



						4月6日(四)			4月7日(五)										
						小米飯 壽喜燒肉 麻婆豆腐(豆) 香酥雞堡(加)(炸) 深色蔬菜 海芽蛋花湯			夏威夷炒飯 杏子炸豬排(炸) 爆漿海鮮卷(加)(海) 蝦香扁蒲(海) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)										
熱量:		脂肪:		熱量:	106	脂肪:	0	熱量:	725.5	脂肪:	25.5	熱量:	721	脂肪:	25				
醣類:		蛋白質:		醣類:	0	蛋白質:	26.5	醣類:	97	蛋白質:	27	醣類:	98	蛋白質:	26				
4月10日(一)			4月11日(二)			4月12日(三)			4月13日(四)			4月14日(五)							
寶島白飯 板烤雞腿排 佛蒙特咖哩燒肉 絲瓜什錦 深色蔬菜 筍香蛋花湯			地瓜飯 醬燒魚片 蕃茄蛋豆腐(豆) 蒸肉丸子 淺色蔬菜 薑絲海芽湯+產履豆奶			寶島白飯 蔥燒豬排 校園滷味(豆) 吮指翅小腿 深色蔬菜 玉米蛋花湯			胚芽飯 夜市炸雞排(炸) 四寶肉燥(醃) 彩繪小瓜黑輪(加) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯			韓式炸醬麵(豆) 浮水魷魚燒(海) 糖醋咕咾肉 醬燒海帶片 深色蔬菜 海芽味噌湯(豆)							
熱量:	698.5	脂肪:	22.5	熱量:	766.9	脂肪:	24.5	熱量:	704	脂肪:	24	熱量:	854.0K	脂肪:	23	熱量:	721.5	脂肪:	25.5
醣類:	97	蛋白質:	27	醣類:	110.1	蛋白質:	26.5	醣類:	96	蛋白質:	26	醣類:	98	蛋白質:	26.4	醣類:	96	蛋白質:	27
4月17日(一)			4月18日(二)			4月19日(三)			4月20日(四)			4月21日(五)							
寶島白飯 蔥爆鹹豬肉 黃金造型小魚(海)(加)(炸) 三色豆腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜大骨湯			地瓜飯 五味醬豬排 筍乾燒肉(醃) 咖哩花椰菜 淺色蔬菜 針菇肉絲湯			寶島白飯 泰式咕咕雞 日式涮涮鍋 客家小炒(豆) 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			全穀飯 黃金厚豬排(炸) 蘑菇雞丁 洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 竹筍排骨湯			古早味油飯(海) 普羅旺斯雞腿 碳烤香腸(加) 台式滷味(豆) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯							
熱量:	713	脂肪:	25	熱量:	712.5	脂肪:	24.5	熱量:	689.5	脂肪:	25.5	熱量:	703	脂肪:	23	熱量:	718	脂肪:	24
醣類:	95	蛋白質:	27	醣類:	96	蛋白質:	27	醣類:	88	蛋白質:	27	醣類:	97	蛋白質:	27	醣類:	97	蛋白質:	28.5
4月24日(一)			4月25日(二)			4月26日(三)			4月27日(四)			4月28日(五)							
寶島白飯 黃金魚片(海)(炸) 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 四季豆炒菇 深色蔬菜 筍絲蛋花湯			地瓜飯 蜜汁烤豬排 蕃茄蛋豆腐(豆) 椒鹽毛豆莢 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯			寶島白飯 檸檬雞翅 泰式打拋豬(醃) 香烤地瓜條(冷主) 深色蔬菜 味噌海芽湯(豆)			燕麥飯 椰香咖哩豬 砂鍋肉丸子 椒鹽百頁佐杏鮑菇(豆)(炸) 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯			家常什錦炒麵 糖醋咕咾肉 黑白豆腐(醃)(豆) 古早味白菜滷 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)(豆)							
熱量:	689.5	脂肪:	21.5	熱量:	753	脂肪:	23	熱量:	718	脂肪:	24	熱量:	716.5	脂肪:	24.5	熱量:	720.1	脂肪:	24.5
醣類:	98	蛋白質:	26	醣類:	111.5	蛋白質:	25	醣類:	99	蛋白質:	26.5	醣類:	97	蛋白質:	27	醣類:	98	蛋白質:	26.9

|