

# 湖東國小 112年5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



5月1日(一)			5月2日(二)			5月3日(三)			5月4日(四)			5月5日(五)							
寶島白飯 麻香嫩雞腿 黑胡椒豬柳 香滷海帶片 深色蔬菜 黃瓜排骨湯			地瓜飯 蔥燒豬里肌 冬瓜燒雞(豆) 四季豆炒菇 淺色蔬菜 三絲湯+產履豆奶			寶島白飯 板烤雞腿排 麻婆豆腐(豆) 干貝醬佐鐵板雙花 深色蔬菜 海芽蛋花湯			糙米飯 香酥魚排(炸)(海) 蘿蔔燒肉 客家小炒(豆) 淺色蔬菜 三色豆蛋花湯			黃金咖哩炒飯 韓風泡菜豬肉鍋(醃) 椒鹽魚丁(炸)(豆) 玉米滑蛋 深色蔬菜 蘿蔔豚骨湯							
熱量:	645.9	脂肪:	21.5	熱量:	686.7	脂肪:	21.5	熱量:	637	脂肪:	21	熱量:	660.5	脂肪:	24.5	熱量:	728.8	脂肪:	26
醃類:	88	蛋白質:	25.1	醃類:	98	蛋白質:	25.3	醃類:	86	蛋白質:	26	醃類:	85	蛋白質:	25	醃類:	94.5	蛋白質:	29.2
5月8日(一)			5月9日(二)			5月10日(三)			5月11日(四)			5月12日(五)							
寶島白飯 芝麻醋溜排骨 紹興燒雞丁(豆) 白菜肉丸子 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			地瓜飯 茄汁豬排 椰香咖哩雞 芹香甜不辣(加) 淺色蔬菜 筍香蛋花湯			寶島白飯 壽喜燒肉 蕃茄炒蛋 蜜汁翅小腿 深色蔬菜 金針肉絲湯			小米飯 蠔油鳳翅 四寶肉燥(醃) 蝦香扁蒲 淺色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			蘑菇鐵板麵 日式黃金豬排(炸) 浮水魷魚燒(海) 椒鹽天婦羅(炸)(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯							
熱量:		脂肪:		熱量:	710.6	脂肪:	21	熱量:	694.3	脂肪:	25.5	熱量:	676.8	脂肪:	24	熱量:	796	脂肪:	24
醃類:		蛋白質:		醃類:	102	蛋白質:	28.4	醃類:	88	蛋白質:	28.2	醃類:	87	蛋白質:	28.2	醃類:	116	蛋白質:	29
5月15日(一)			5月16日(二)			5月17日(三)			5月18日(三)			5月19日(五)							
寶島白飯 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 爆漿黃金魚條(海)(炸)(加) 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 黃瓜排骨湯			地瓜飯 椒鹽魚片(炸)(海) 麻婆豆腐(豆) 彩繪小瓜肉片 淺色蔬菜 海芽蛋花湯			寶島白飯 普羅旺斯雞排 蘑菇豬柳 彩繪福州丸(加) 深色蔬菜 筍絲排骨湯			胚芽飯 塔香三杯雞 東坡燒肉(醃) 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 筍香蛋花湯			古早味油飯 普羅旺斯雞腿 特台式滷味 椒鹽毛豆莢(豆) 深色蔬菜 白玉上排湯							
熱量:	692	脂肪:	26	熱量:	665	脂肪:	23	熱量:	695.4	脂肪:	25	熱量:	675.5	脂肪:	23.5	熱量:	692.2	脂肪:	23
醃類:	88.5	蛋白質:	26	醃類:	88	蛋白質:	26.5	醃類:	89.5	蛋白質:	28.1	醃類:	88.5	蛋白質:	27.5	醃類:	93.5	蛋白質:	27.8
5月22日(一)			5月23日(二)			5月24日(三)			5月25日(四)			5月26日(五)							
寶島白飯 蒜泥白肉 藥膳雞寶鍋(豆) 古早味白菜滷 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			地瓜飯 香酥魚排(炸) 蕃茄滑蛋(豆) 砂鍋肉丸子 淺色蔬菜 針菇肉絲湯			寶島白飯 糖醋豬柳條 京醬肉絲 玉米炒蛋 深色蔬菜 薑絲海芽湯			全穀飯 香草烤雞翅 泰式打拋豬(醃) 咖哩花椰菜 淺色蔬菜 三色豆蛋花湯			日式炒烏龍 鐵路排骨 什錦滷味(豆) 黃金小雞塊(加)(炸) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯							
熱量:	744.6	脂肪:	25	熱量:	695	脂肪:	25	熱量:	646.6	脂肪:	23	熱量:	854.0K	脂肪:	23	熱量:	713.5	脂肪:	23.5
醃類:	97	蛋白質:	32.9	醃類:	91	蛋白質:	26.5	醃類:	84.5	蛋白質:	25.4	醃類:	116.4g	蛋白質:	26.4	醃類:	94	蛋白質:	31.5
5月29日(一)			5月30日(二)			5月31日(三)													
寶島白飯 佛蒙特咖哩豬 骰子雞丁(炸) 絲瓜什錦 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			地瓜飯 蔥爆鹹豬肉 三色豆腐(豆) 家常小菜(豆) 淺色蔬菜 筍香蛋花湯			寶島白飯 喀滋魚排(炸)(海) 蘿蔔燒肉 紅蔘炒蛋 深色蔬菜 酸菜筍片湯(醃)													
熱量:	737	脂肪:	25	熱量:	854.0K	脂肪:	23	熱量:	679.2	脂肪:	24	熱量:	0	脂肪:		熱量:	0	脂肪:	
醃類:	102	蛋白質:	26	醃類:	116.4g	蛋白質:	26.4	醃類:	85.5	蛋白質:	30.3	醃類:		蛋白質:	26.4	醃類:		蛋白質:	