

承富

湖東國小

豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

112年5月菜單

5月1日(一)				5月2日(二)				5月3日(三)				5月4日(二)				5月5日(五)			
香Q米飯				糙米飯				香Q米飯				地瓜飯				香菇肉燥炒麵			
無骨香雞排(加)(炸)				鐵路肉排				塔香雞				家常鹹豬肉				沙茶魷魚圈(海)			
酸白菜肉片(醃)				四色蝦仁(海)				偽東山滷味米血(冷)(豆)				蕃茄蛋(豆)				白花菜拌菇菇			
咖哩洋芋				西芹豆腐丁(豆)				酢醬高麗菜(海)				卡啦翅小腿(炸)				雞柳條(炸)			
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				有機蔬菜				深色蔬菜			
紫菜蛋花湯				竹筍湯				味噌海芽湯				麵線糊湯(芡)(加)(醃)				冬瓜湯			
熱量:	750.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	725.1K	脂肪:	23.5g	熱量:	745.5K	脂肪:	23.5g	熱量:	737.2K	脂肪:	24.0g	熱量:	701.5K	脂肪:	23.5g
醃類:	105.0g	蛋白質:	28.6g	醃類:	101.0g	蛋白質:	27.4g	醃類:	105.5g	蛋白質:	28.0g	醃類:	102.0g	蛋白質:	28.3g	醃類:	95.5g	蛋白質:	27.0g
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)			
香Q米飯				小米飯				香Q米飯				地瓜飯				夏威夷炒飯			
蒜泥白肉				燒烤雞翅				洋蔥豬柳				香酥魚丁(海)(炸)				鹽酥雞(炸)			
偽章魚丸子(海加)				炒雙絲				蔬菜甜不辣片(加)				泰式塔香肉醬				銀芽三色			
蒲瓜三絲(豆)				筍乾肉絲(醃)				塔香海帶根(豆)				竹筍炒肉絲				日式豆腐鍋(豆)			
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				有機蔬菜				深色蔬菜			
日式海芽湯				菜頭湯				洋芋濃湯(芡)				紫菜蛋花湯				榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	709.1K	脂肪:	23.5g	熱量:	750.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	733.3K	脂肪:	24.5g	熱量:	733.3K	脂肪:	24.5g	熱量:	733.2K	脂肪:	24.0g
醃類:	97.5g	蛋白質:	26.9g	醃類:	105.0g	蛋白質:	28.6g	醃類:	100.5g	蛋白質:	27.7g	醃類:	99.5g	蛋白質:	28.7g	醃類:	101.0g	蛋白質:	28.3g
5月15日(一)				5月16日(二)				5月17日(三)				5月18日(四)				5月19日(五)			
香Q米飯				麥片飯				香Q米飯				地瓜飯				鐵板拌麵			
蠔油雞翅				醬汁雞里肌				黑胡椒豬柳				醬爆魷魚(海)				壽喜燒肉片			
麻婆豆腐(豆)				油蔥肉醬(醃)				醬烤翅小腿(豆)				京醬肉絲(豆)				紅燒獅子頭(加)			
什錦炒菇				白醬馬鈴薯				蝦皮高麗菜(海)				彩頭燒什錦				米血雞丁(冷)			
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				有機蔬菜				深色蔬菜			
紫菜蛋花湯				蔬菜湯				冬瓜湯				味噌海芽湯				竹筍湯			
熱量:	716.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	732.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	735.7K	脂肪:	24.5g	熱量:	733.3K	脂肪:	24.5g	熱量:	708.6K	脂肪:	25.0g
醃類:	97.5g	蛋白質:	27.6g	醃類:	101.0g	蛋白質:	28.1g	醃類:	100.0g	蛋白質:	28.8g	醃類:	99.5g	蛋白質:	28.7g	醃類:	92.5g	蛋白質:	28.4g
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)			
香Q米飯				糙米飯				香Q米飯				地瓜飯				台式炒飯			
卡啦雞腿(炸)				香脆雙拼魚塊(炸)(海)				照燒雞翅				鳳梨肉丁				鐵板豬排			
筍乾扣肉(醃)				蔥爆肉片				青花燴蝦仁(海)				洋蔥滑蛋				雞堡肉(加)			
白菜滷				雙色豆干(豆)				蜜汁滷味(加)				芽菜干絲(豆)				沙茶涮涮鍋			
深色蔬菜				淺色色蔬菜				深色蔬菜				有機蔬菜				深色蔬菜			
味噌豆腐湯(豆)/豆奶				蘿蔔湯				榨菜肉絲湯(醃)				海芽薑絲湯				冬瓜湯			
熱量:	733.3K	脂肪:	24.5g	熱量:	718.8K	脂肪:	24.0g	熱量:	721.1K	脂肪:	23.5g	熱量:	726.1K	脂肪:	24.5g	熱量:	721.6K	脂肪:	24.0g
醃類:	99.5g	蛋白質:	28.7g	醃類:	98.0g	蛋白質:	27.7g	醃類:	100.0g	蛋白質:	27.4g	醃類:	98.0g	蛋白質:	28.4g	醃類:	99.0g	蛋白質:	27.4g
5月29日(一)				5月30日(二)				5月31日(三)											
香Q米飯				麥片飯				香Q米飯											
卡茲香酥魚條(海)(炸)				紅糟肉(炸)				黑胡椒豬肉											
古早味肉醬(豆)				柴香豆腐(豆)				檸檬翅小腿											
絲瓜蛋				雙色洋芋				東北白菜鍋(醃)											
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜											
日式海芽湯				竹筍湯				洋芋濃湯(芡)											
熱量:	721.2K	脂肪:	24.0g	熱量:	750.4K	脂肪:	24.0g	熱量:	729.9K	脂肪:	23.5g								

5/1 改叻
5/2 加入i
5/4 改 -

5/10 加

5/16 改

5/23 加
5/26 改

醣類:	98.5g	蛋白質:	27.8g	醣類:	105.0g	蛋白質:	28.6g	醣類:	102.0g	蛋白質:	27.6g		
-----	-------	------	-------	-----	--------	------	-------	-----	--------	------	-------	--	--

哩洋芋
西芹紅K
卡拉翅小腿 麵線糊湯

5/12 改 銀芽三色

入 西芹紅K

蔬菜湯

入 青蔥 紅K
雞堡肉

