

湖東國小 112年8.9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



9月23日(六)				8月30日(三)				8月31日(四)				9月1日(五)							
寶島白飯 芝麻烤雞排 泰式打拋豬(醃) 特香滷細腐(豆) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯				寶島白飯 茄汁豬排 印度咖哩雞 椒鹽天婦羅(豆)(炸) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				糙米飯 貴妃燒雞 鐵板豆腐(豆) 招牌海鮮卷(加)(海) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯				傳家什錦炒麵 椒鹽骰子豬(炸) 蜜汁翅小腿 蝦香扁蒲 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)							
熱量:	696.5	脂肪:	22.5	熱量:	726	脂肪:	24	熱量:	692.5	脂肪:	22.5	熱量:	666.5	脂肪:	22.5	熱量:	715.2	脂肪:	22
醣類:	96.5	蛋白質:	27	醣類:	98	蛋白質:	29.5	醣類:	96.5	蛋白質:	26	醣類:	91	蛋白質:	25	醣類:	100.5	蛋白質:	28.8
9月4日(一)				9月5日(二)				9月6日(三)				9月7日(四)				9月8日(五)			
寶島白飯+產履豆奶 泰式酸甜魚片(海) 蕃茄炒蛋(豆) 砂鍋肉丸子 深色蔬菜 白菜鮮菇湯				地瓜飯 壽喜燒肉 蔥爆雞丁 香酥魷魚條(加)(炸) 淺色蔬菜 筍絲大骨湯				寶島白飯 豆乳雞(炸) 蘿蔔燒肉 奶香起司花椰 深色蔬菜 玉米蛋花湯				燕麥飯 蔥燒豬里肌 四寶肉燥(醃) 小瓜佐五香小豆干(豆) 淺色蔬菜 金菇肉絲湯				朱師傅手工炒飯 檸檬雞翅 爆漿龍蝦沙拉球(加)(海) 特台式滷味(豆) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			
熱量:	696.5	脂肪:	22.5	熱量:	804.1	脂肪:	22.5	熱量:	731.3	脂肪:	22.5	熱量:	683.7	脂肪:	22.5	熱量:	663.3	脂肪:	22.5
醣類:	96.5	蛋白質:	27	醣類:	120.5	蛋白質:	29.9	醣類:	102.5	蛋白質:	29.7	醣類:	92	蛋白質:	28.3	醣類:	87.5	蛋白質:	27.7
9月11日(一)				9月12日(二)				9月13日(三)				9月14日(四)				9月15日(五)			
寶島白飯 蒙古烤肉 蘑菇雞丁 造型小魚排(加)(炸) 深色蔬菜 黃瓜大骨湯				地瓜飯 泰式咕咕雞 筍乾燒肉(醃) 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 竹筍排骨湯				寶島白飯 普羅旺斯雞排 麻婆豆腐(豆) 針菇燒扁蒲 深色蔬菜 薑絲海芽湯				小米飯 杏子炸豬排(炸) 冬瓜燒雞(豆) 小瓜炒肉絲 淺色蔬菜 竹筍蛋花湯				日式炒烏龍 法式香嫩雞腿 什錦白菜滷 黃金小雞塊(加)(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
熱量:	722.5	脂肪:	24.5	熱量:	700.5	脂肪:	23.3	熱量:	673	脂肪:	25	熱量:	674.5	脂肪:	22.5	熱量:	650	脂肪:	20
醣類:	99.5	蛋白質:	26	醣類:	96.2	蛋白質:	26.5	醣類:	84.5	蛋白質:	27.5	醣類:	92	蛋白質:	26	醣類:	92.5	蛋白質:	25
9月18日(一)				9月19日(二)				9月20日(三)				9月21日(四)				9月22日(五)			
寶島白飯 蒜泥肉片 椒鹽魚條(炸) 彩繪黃瓜 深色蔬菜 三色丁蛋花湯				地瓜飯 黃金魚排(炸)(海) 椰香咖哩雞 紅蔘炒蛋 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆)				寶島白飯 蔥燒豬里肌 蕃茄蛋豆腐(豆) 雙花炒肉片 深色蔬菜 竹筍排骨湯				蕎麥飯 塔香三杯雞 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 茄汁甜不辣(加) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				古早味油飯 糖醋豬柳條 海結燒黑干(豆) 繽紛魷魚燒(海) 深色蔬菜 三絲湯			
熱量:	388	脂肪:	0	熱量:	106	脂肪:	0	熱量:	672.1	脂肪:	22.5	熱量:	854.0K	脂肪:	23	熱量:	708.2	脂肪:	25
醣類:	97	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	26.5	醣類:	92	蛋白質:	25.4	醣類:	116.4g	蛋白質:	26.4	醣類:	90.5	蛋白質:	30.3
9月25日(一)				9月26日(二)				9月27日(三)				9月28日(四)							
寶島白飯 泰式咕咕雞 蘿蔔燒肉 爆炒乾片魷魚(豆) 深色蔬菜 大滷湯(芡)				地瓜飯 黑胡椒豬柳 藥膳雞寶鍋 蜜汁偽章魚小丸子(海)(加) 淺色蔬菜 玉米蘿蔔湯				寶島白飯 夜市大雞排(炸) 特韓式泡菜年糕鍋(醃)(冷主) 糖醋肉丸子 深色蔬菜 冬瓜豚骨湯				紫米飯 鐵路排骨 麻婆豆腐(豆) 黃金雞柳條(炸) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯							
熱量:	648.5	脂肪:	22.5	熱量:	670.6	脂肪:	21	熱量:	707	脂肪:	25	熱量:	676.6	脂肪:	23	熱量:	703.5	脂肪:	23.5
醣類:	85.5	蛋白質:	26	醣類:	95	蛋白質:	25.4	醣類:	94.5	蛋白質:	26	醣類:	87.5	蛋白質:	26.4	醣類:	92.5	蛋白質:	30.5