

湖東國小 112年10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

設計者：鄧羽婷



10月2日(一)				10月3日(二)				10月4日(三)				10月5日(四)				10月6日(五)																							
寶島白飯 甜麵醬香回鍋肉 太祖魷魚燒(海)				地瓜飯 蔥燒豬里肌 咖哩雞丁				寶島白飯 泰式咕咕雞 蕃茄蛋豆腐(豆) 沙嗲四季豆炒菇				糙米飯 香酥魚排(炸)(海) 東坡燒肉(醃) 小瓜豆干(豆)				咖哩豬肉炒飯 普羅旺斯雞排																							
香烤地瓜條(冷主)				蝦香扁蒲								小瓜豆干(豆)				台式香腸(加)																							
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				淺色蔬菜				雙花炒菇																							
冬瓜排骨湯				三絲湯+產履豆奶				海芽蛋花湯				玉米濃湯(芡)				深色蔬菜																							
蘿蔔腐皮湯(豆)																																							
熱量:		706		脂肪:		24		熱量:		736		脂肪:		24		熱量:		700		脂肪:		24		熱量:		692.2		脂肪:		25		熱量:		724.5		脂肪:		24.5	
醣類:		96		蛋白質:		26.5		醣類:		103		蛋白質:		27		醣類:		95		蛋白質:		26		醣類:		89.5		蛋白質:		27.3		醣類:		99		蛋白質:		27	
10月9日(一)				10月10日(二)				10月11日(三)				10月12日(四)				10月13日(五)																							
								寶島白飯 蜜汁烤雞腿 日式壽喜燒鍋(豆)				小米飯 茄汁豬排 傳家肉燥(醃)				磨菇肉醬義大利麵 日式黃金豬排(炸)																							
								招牌海鮮卷(加)(海)				洋蔥炒蛋				蜜汁翅小腿																							
								深色蔬菜				淺色蔬菜				偽東山滷味(豆)																							
								柴香豆腐湯(豆)				薑絲海芽湯				深色蔬菜																							
																冬瓜排骨湯																							
熱量:				脂肪:				熱量:		750		脂肪:		24		熱量:		694.2		脂肪:		23		熱量:		721		脂肪:		25		熱量:		720.5		脂肪:		24.5	
醣類:				蛋白質:				醣類:		107.5		蛋白質:		26		醣類:		95		蛋白質:		26.8		醣類:		97		蛋白質:		27		醣類:		98		蛋白質:		27	
10月16日(一)				10月17日(二)				10月18日(三)				10月19日(四)				10月20日(五)																							
寶島白飯 BBQ烤雞排 麻油鮮蔬豬肉鍋				地瓜飯 香酥魚片(海)(炸)				寶島白飯 普羅旺斯雞翅 洋蔥炒肉片				胚芽飯 茄汁豬排 筍乾燒肉(醃)				古早味油飯 泰式咕咕雞																							
魷魚圈佐洋蔥圈圈(加)(炸)				磨菇燒雞				洋蔥炒肉片				彩繪小瓜				台式滷味(豆)																							
深色蔬菜				青白花椰				蝦香扁蒲				淺色蔬菜				紅蔘炒蛋																							
酸辣湯(芡)				淺色蔬菜				深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜																							
				玉米蛋花湯				筍絲排骨湯				薑絲冬瓜湯				白玉上排湯																							
熱量:		725		脂肪:		25		熱量:		757.5		脂肪:		23.5		熱量:		698		脂肪:		22		熱量:		719		脂肪:		25		熱量:		699		脂肪:		23	
醣類:		98		蛋白質:		27		醣類:		110		蛋白質:		26.5		醣類:		98		蛋白質:		27		醣類:		97		蛋白質:		26.5		醣類:		96		蛋白質:		27	
10月23日(一)				10月24日(二)				10月25日(三)				10月26日(四)				10月27日(五)																							
寶島白飯 五味醬豬排 冬瓜燒雞(豆)				地瓜飯 蔥爆沙茶肉片 蕃茄炒蛋(豆)				寶島白飯 糖醋豬柳條 蘿蔔燒肉				全穀飯 杏子炸豬排(炸)				台式什錦炒麵 香草烤雞腿																							
菇菇魷魚燒(海)				砂鍋肉丸子				開陽大白菜(豆)				南洋咖哩雞				小瓜炒黑輪(加)																							
深色蔬菜				淺色蔬菜				深色蔬菜				家常小菜(豆)				特椒鹽毛豆莢																							
馬鈴薯濃湯(芡)				竹筍排骨湯				薑絲海芽湯				淺色蔬菜				深色蔬菜																							
												冬瓜豚骨湯				蘿蔔玉穗湯																							
熱量:		707		脂肪:		23		熱量:		693		脂肪:		23		熱量:		854.0K		脂肪:		23		熱量:		715		脂肪:		25		熱量:		715		脂肪:		25	
醣類:		98		蛋白質:		27		醣類:		95		蛋白質:		26.5		醣類:		97		蛋白質:		26		醣類:		103		蛋白質:		26.4		醣類:		95.5		蛋白質:		27	
10月30日(一)				10月31日(二)																																			
寶島白飯 板烤雞腿排 特櫥窗滷味(豆)				地瓜飯 香酥魚排(炸)																																			
香酥小魚排(加)(炸)(海)				泰式打拋豬(醃)																																			
深色蔬菜				洋蔥炒蛋																																			
味噌豆腐湯(豆)				淺色蔬菜																																			
				冬瓜排骨湯																																			
熱量:		716.5		脂肪:		24.5		熱量:		731.5		脂肪:		23.5		熱量:		0		脂肪:		0		熱量:		0		脂肪:		0		熱量:		0		脂肪:		0	
醣類:		97		蛋白質:		27		醣類:		103		蛋白質:		27		醣類:		0		蛋白質:		0		醣類:		0		蛋白質:		0		醣類:		0		蛋白質:		0	

