

承富

湖東國小

營養師張曉芸

張曉芸

衛生管理人員

高伊佩

112年12月菜單

豬肉來源:臺灣

(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)



12月1日(五)
義式拌麵
蒸烤雞腿
黑胡椒肉絲
花椰拌雙菇
深色蔬菜
玉米濃湯(芡)

熱量:	706.6K	脂肪:	25.0g
醣類:	92.0g	蛋白質:	28.4g

12月4日(一) 香Q米飯 鮮肉里肌 地瓜條(加) 滷味(豆) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	12月5日(二) 麥片飯 三杯雞 清蒸魚丁(海)(豆) 炸醬高麗菜 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	12月6日(三) 香Q米飯 紅燒肉 雞塊X2(加) 玉米蝦仁(海) 深色蔬菜 味噌菇菇湯	12月7日(四) 地瓜飯 鹹豬肉 滷蛋(加) 日式豆腐鍋(豆) 有機蔬菜 冬瓜湯	12月8日(五) 榨醬拌麵(豆) 魷米花(海)(炸) 香炒海帶根 咖哩雞丁 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯
熱量: 755.2K 脂肪: 24.0g 醣類: 106.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 728.5K 脂肪: 24.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 752.5K 脂肪: 24.5g 醣類: 104.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 730.9K 脂肪: 24.5g 醣類: 99.0g 蛋白質: 28.6g	熱量: 730.8K 脂肪: 24.0g 醣類: 100.5g 蛋白質: 28.2g
12月11日(一) 香Q米飯 卡啦雞排(炸) 麻婆豆腐(豆) 椰菜拌蝦仁(海) 深色蔬菜 蔬菜湯	12月12日(二) 糙米飯 古都肉燥(醃) 雞堡肉(加) 雙絲炒蛋 淺色蔬菜 海芽薑絲湯	12月13日(三) 香Q米飯 茄汁排骨肉 雙色馬鈴薯 什錦炒菇(加) 深色蔬菜 蘿蔔湯	12月14日(四) 地瓜飯 海鮮鍋(海) 鹹酥雞丁(炸) 沙茶豬肉 有機蔬菜 冬瓜排骨湯	12月15日(五) 高麗菜飯(海) 醬燒豬排 香滷黑豆乾(豆) 彩頭燒 深色蔬菜 紫菜蛋花湯
熱量: 723.6K 脂肪: 24.0g 醣類: 99.0g 蛋白質: 27.9g	熱量: 725.3K 脂肪: 24.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 27.7g	熱量: 755.2K 脂肪: 24.0g 醣類: 106.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 733.3K 脂肪: 24.5g 醣類: 99.5g 蛋白質: 28.7g	熱量: 730.9K 脂肪: 24.5g 醣類: 99.0g 蛋白質: 28.6g
12月18日(一) 香Q米飯 洋蔥鹹豬肉 絞肉豆腐丁(豆) 佛跳牆(醃) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	12月19日(二) 麥片飯 卡啦翅小腿(炸) 豆干滷肉(豆) 客家米粉 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	12月20日(三) 香Q米飯 無骨雞排(加) 咖哩肉 白菜海鮮鍋(海) 深色蔬菜 冬瓜湯	12月21日(四) 地瓜飯 雙拼魚丁(海)(炸) 京醬肉絲(豆) 繽紛花椰菜 有機蔬菜 味噌海芽湯	12月22日(五) 鐵板拌麵 沙茶肉片 清蒸大扁食(加) 玉米蛋 深色蔬菜 紅豆湯圓
熱量: 741.6K 脂肪: 24.0g 醣類: 103.0g 蛋白質: 28.4g	熱量: 743.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 105.0g 蛋白質: 28.0g	熱量: 755.2K 脂肪: 24.0g 醣類: 106.0g 蛋白質: 28.8g	熱量: 730.1K 脂肪: 24.5g 醣類: 99.5g 蛋白質: 27.9g	熱量: 759.3K 脂肪: 24.5g 醣類: 106.0g 蛋白質: 28.7g
12月23日(六)校慶 12/25一補假 不供餐				
12月26日(二) 小米飯 紅燒排骨肉 客家小炒(豆)(海) 菇菇雞肉丸(加) 淺色蔬菜 蔬菜湯/獎勵金豆奶	12月27日(三) 香Q米飯 虱目魚塊*2(海加)(炸) 醬汁肉片 四色洋芋鮮蔬 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	12月28日(四) 地瓜飯 豬里肌 麻婆豆腐(豆) 洋蔥蛋 有機蔬菜 結頭菜湯	12月29日(五) 油蔥拌飯 卡啦翅小腿(炸) 瓜仔肉(醃) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量: 716.4K 脂肪: 24.0g 醣類: 97.5g 蛋白質: 27.6g	熱量: 726.0K 脂肪: 24.0g 醣類: 99.5g 蛋白質: 28.0g	熱量: 728.5K 脂肪: 24.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 721.2K 脂肪: 24.0g 醣類: 98.5g 蛋白質: 27.8g	熱量: 725.3K 脂肪: 24.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 27.7g

|