

湖東國小 113年1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

營養師鄧羽婷
營養字第007265號

1月1日(一)				1月2日(二)				1月3日(三)				1月4日(四)				1月5日(五)			
元旦				地瓜飯 板烤雞腿排 蘿蔔燒肉 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				寶島白飯 骰子雞丁(炸) 麻婆豆腐(豆) 照燒偽章魚丸(加)(海) 深色蔬菜 茶壺湯				全穀飯 蘑菇豬排 麻油燒雞 元氣大薯餅(加)(炸) 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆)				炒翻天烏龍麵 糖醋魚片(海) 關東煮 小瓜豆干(豆) 深色蔬菜 筍絲排骨湯			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	690.7	脂肪:	23.5	熱量:	761.9	脂肪:	31.5	熱量:	690.7	脂肪:	23.5	熱量:	690.7	脂肪:	23.5
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	91.5	蛋白質:	28.3	醣類:	91.5	蛋白質:	28.1	醣類:	91.5	蛋白質:	28.3	醣類:	91.5	蛋白質:	28.3
1月8日(一)				1月9日(二)				1月10日(三)				1月11日(四)				1月12日(五)			
寶島白飯 泰式咕咕雞 瓜仔肉燥(醃) 香酥小蝦排(加)(炸)(海) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				地瓜飯 黃金厚豬排(炸) 花瓜燒雞(醃) 青花菜炒菇 淺色蔬菜 三絲湯+產履豆奶				寶島白飯 沙嗲風味烤雞腿 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 香烤地瓜條(冷主) 深色蔬菜 薑絲海芽湯				小米飯 紐澳良雞翅 蕃茄蛋豆腐(豆) 砂鍋肉丸子 淺色蔬菜 菜頭湯				古早味油飯 蔥燒豬里肌 藥膳雞寶鍋(豆) 椒鹽毛豆莢 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			
熱量:	699.5	脂肪:	23.5	熱量:	805.1	脂肪:	31.9	熱量:	735	脂肪:	31	熱量:	723.9	脂肪:	23.5	熱量:	681.1	脂肪:	23.5
醣類:	93.5	蛋白質:	28.5	醣類:	95.6	蛋白質:	33.9	醣類:	86.5	蛋白質:	27.5	醣類:	99	蛋白質:	29.1	醣類:	89.5	蛋白質:	27.9
1月15日(一)				1月16日(二)				1月17日(三)				1月18日(四)				1月19日(五)			
寶島白飯 糖醋咕咾肉 南洋咖哩雞 黃金雞堡(加)(炸) 深色蔬菜 海芽味噌湯(豆)				地瓜飯 墨西哥雞排 四寶肉燥(醃) 奶香什錦菇菇 淺色蔬菜 冬瓜薑絲湯				寶島白飯 五味醬豬排 太祖鮮筍羹(芡) 紅蔘炒蛋 深色蔬菜 黃瓜排骨湯				胚芽飯 香酥魚排(炸)(海) 鐵板豆腐(豆) 蝦香扁蒲 淺色蔬菜 柴香蘿蔔湯				蕃茄肉醬麵 春川雞 客家小炒(豆) 招牌海鮮卷(加)(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
熱量:	765.9	脂肪:	25.5	熱量:	669.5	脂肪:	23.5	熱量:	761.6	脂肪:	32.8	熱量:	679.9	脂肪:	23.5	熱量:	690.4	脂肪:	24
醣類:	104	蛋白質:	30.1	醣類:	87	蛋白質:	27.5	醣類:	88	蛋白質:	28.6	醣類:	89	蛋白質:	28.1	醣類:	90.5	蛋白質:	28.1