



湖東國小 113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

營養師鄧羽婷
證書字號007285號

9月30日(一) 寶島白飯 蜜汁燒豬排 麻婆豆腐 香烤地瓜條 深色蔬菜 竹筍排骨湯						8月30日(五) 日式手工照燒什錦炒飯 鳳梨咕咾肉 蜜汁塔香杏鮑菇 砂鍋獅子頭 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)		
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0	0	0	0	0	0	熱量: 680.4 脂肪: 24 糖類: 86.5	24	29.6
9月2日(一) 寶島白飯 五香無骨雞排(加) 蕃茄炒蛋(豆) 竹筍炒肉絲 深色蔬菜 白菜鮮菇湯			9月3日(二) 地瓜飯 生鮮水產品-五味魚片 壽喜燒肉 洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 筍香大骨湯			9月4日(三) 寶島白飯 豆乳雞(炸) 筍乾燒肉(醃) 奶香什錦菇菇 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		
87.5 脂肪: 27 糖類: 27	27	27	708.1 脂肪: 23.3 糖類: 31.4	23.3	31.4	687.3 脂肪: 22.5 糖類: 27.7	22.5	27.7
9月9日(一) 寶島白飯 蒙古烤肉 佛蒙特咖哩雞 香烤小雞塊(加) 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			9月10日(二) 地瓜飯 鐵路大排 海結鮮菇炒麵腸 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯			9月11日(三) 寶島白飯 普羅旺斯雞排 滷蛋肉燥 浮水什錦肉羹(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯		
87.5 脂肪: 27 糖類: 27	27	27	708.1 脂肪: 23.3 糖類: 31.4	23.3	31.4	687.3 脂肪: 22.5 糖類: 27.7	22.5	27.7
9月16日(一) 寶島白飯 黃金魚片(加)(炸)(海) 蒜泥白肉 祖傳手工佛跳牆 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			9月17日(二)中秋節放假			9月18日(三) 寶島白飯 蔥燒豬里肌 蕃茄蛋豆腐(豆) 雙花炒肉片 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯		
682.5 脂肪: 24.5 糖類: 26	24.5	26				690.8 脂肪: 25 糖類: 27.9	25	27.9
9月23日(一) 寶島白飯 芝香BBQ烤雞翅 傳家肉燥 蝦香扁蒲 深色蔬菜 海芽蛋花湯			9月24日(二) 地瓜飯 泰式椰香咖哩豬 椒鹽海鮮雙拼(炸)(海) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯			9月25日(三) 寶島白飯 喀拉大雞排(加)(炸) 筍乾燒肉(醃) 糖醋肉丸子 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		
712.1 脂肪: 22.5 糖類: 30.4	22.5	30.4	106 脂肪: 0 糖類: 26.5	0	26.5	101.6 脂肪: 0 糖類: 25.4	0	25.4
9月30日(一) 寶島白飯 蜜汁燒豬排 麻婆豆腐 香烤地瓜條 深色蔬菜 竹筍排骨湯			9月31日(二) 寶島白飯 五香無骨雞排(加) 蕃茄炒蛋(豆) 竹筍炒肉絲 深色蔬菜 白菜鮮菇湯			9月32日(三) 寶島白飯 豆乳雞(炸) 筍乾燒肉(醃) 奶香什錦菇菇 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		
87.5 脂肪: 27 糖類: 27	27	27	708.1 脂肪: 23.3 糖類: 31.4	23.3	31.4	687.3 脂肪: 22.5 糖類: 27.7	22.5	27.7
9月9日(一) 寶島白飯 蒙古烤肉 佛蒙特咖哩雞 香烤小雞塊(加) 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			9月10日(二) 地瓜飯 鐵路大排 海結鮮菇炒麵腸 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯			9月11日(三) 寶島白飯 普羅旺斯雞排 滷蛋肉燥 浮水什錦肉羹(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯		
87.5 脂肪: 27 糖類: 27	27	27	708.1 脂肪: 23.3 糖類: 31.4	23.3	31.4	687.3 脂肪: 22.5 糖類: 27.7	22.5	27.7
9月16日(一) 寶島白飯 黃金魚片(加)(炸)(海) 蒜泥白肉 祖傳手工佛跳牆 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			9月17日(二)中秋節放假			9月18日(三) 寶島白飯 蔥燒豬里肌 蕃茄蛋豆腐(豆) 雙花炒肉片 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯		
682.5 脂肪: 24.5 糖類: 26	24.5	26				690.8 脂肪: 25 糖類: 27.9	25	27.9
9月23日(一) 寶島白飯 芝香BBQ烤雞翅 傳家肉燥 蝦香扁蒲 深色蔬菜 海芽蛋花湯			9月24日(二) 地瓜飯 泰式椰香咖哩豬 椒鹽海鮮雙拼(炸)(海) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯			9月25日(三) 寶島白飯 喀拉大雞排(加)(炸) 筍乾燒肉(醃) 糖醋肉丸子 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		
712.1 脂肪: 22.5 糖類: 30.4	22.5	30.4	106 脂肪: 0 糖類: 26.5	0	26.5	101.6 脂肪: 0 糖類: 25.4	0	25.4
9月30日(一) 寶島白飯 蜜汁燒豬排 麻婆豆腐 香烤地瓜條 深色蔬菜 竹筍排骨湯			9月31日(二) 寶島白飯 五香無骨雞排(加) 蕃茄炒蛋(豆) 竹筍炒肉絲 深色蔬菜 白菜鮮菇湯			9月32日(三) 寶島白飯 豆乳雞(炸) 筍乾燒肉(醃) 奶香什錦菇菇 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		
87.5 脂肪: 27 糖類: 27	27	27	708.1 脂肪: 23.3 糖類: 31.4	23.3	31.4	687.3 脂肪: 22.5 糖類: 27.7	22.5	27.7

