



湖東國小113年12月菜單



營養師: 蕭涵
衛管人員: 黃彥誠



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一 12月2日	星期二 12月3日	星期三 12月4日	星期四 12月5日	星期五 12月6日
白米飯 鐵路排骨 客家小炒(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 紫菜小魚乾湯(海)	糙米飯 板烤雞排 油蔥豆腐(豆) 白菜獅子頭(加) 深色蔬菜 菜頭湯	白米飯 香酥豬柳條(炸) 絞肉玉米(醃) 鮮菇雜燴 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 蒜泥白肉 菇菇蔬菜鍋 海苔地瓜條(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯	招牌炒飯 生鮮水產品-香炸魚排(炸海) 飄香滷蛋 照燒豬肉鍋 淺色蔬菜 鮮蔬湯
熱量: 709.7 脂肪: 22.5 醃類: 99 蛋白質: 27.8	熱量: 710 脂肪: 22 醃類: 100 蛋白質: 28	熱量: 723.5 脂肪: 23.5 醃類: 100 蛋白質: 28	熱量: 710 脂肪: 22 醃類: 100 蛋白質: 28	熱量: 741.9 脂肪: 25.5 醃類: 96.5 蛋白質: 31.6
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
白米飯 筍乾控肉(醃) 豆皮高麗菜(豆) 檸檬翅小腿 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯	燕麥飯 番茄咕咾肉 海苔偽章魚燒(海加) 黑胡椒蔬菜鍋 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	白米飯 拿波里炸雞翅(炸) 麻婆豆腐(豆) 五香滷蛋 深色蔬菜 金針蛋花湯	地瓜飯 甜麵醬鴨肉 海鮮魷魚羹(海) 紅絲起司炒蛋 淺色蔬菜 日式海芽湯+豆漿	人氣鐵板麵 碳烤豬里肌 梅粉薯條(炸加) 金針椰菜 淺色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)
熱量: 689.6 脂肪: 22 醃類: 95.5 蛋白質: 27.4	熱量: 763.5 脂肪: 23 醃類: 100.5 蛋白質: 33	熱量: 745.2 脂肪: 26 醃類: 95.5 蛋白質: 32.3	熱量: 757.3 脂肪: 26.5 醃類: 96.5 蛋白質: 33.2	熱量: 745 脂肪: 25 醃類: 98.2 蛋白質: 31.8
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
白米飯 香烤雞腿 麻油豚肉蔬菜鍋 茄汁豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯	五穀飯 古早味滷肉 冰糖烤翅小腿 聰明鮪魚炒蛋(海加) 淺色蔬菜 筍菇湯	白米飯 香酥炸雞排(炸) 絞肉貢丸(加) 花生玉米 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 三杯雞丁 米血豆干(冷豆) 蝦仁椰菜(海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	古早味油飯 唐揚雞丁(炸) 小瓜鮮菇 香Q滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 752.4 脂肪: 26 醃類: 97 蛋白質: 32.6	熱量: 764.1 脂肪: 23 醃類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 730.6 脂肪: 25 醃類: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醃類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 748 脂肪: 28 醃類: 97 蛋白質: 27
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
白米飯 日式燉肉 綜合滷豆腐(豆) 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)	糙米飯 醬汁雞腿 白菜豚肉鍋 彩椒菇菇 淺色蔬菜 薑絲海芽湯	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 客家炒肉片(豆) 阿婆滷蛋 深色蔬菜 筍片湯	地瓜飯 懷舊鐵路豬排 醬燒雞丁 白菜滷(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	日式烏龍麵 碳烤雞排 木耳炒肉 生鮮水產品-椒鹽魷魚菇菇(海炸) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量: 743 脂肪: 25 醃類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 730.8 脂肪: 24 醃類: 97.5 蛋白質: 31.2	熱量: 753.5 脂肪: 25.5 醃類: 99 蛋白質: 32
12月30日	12月31日			
白米飯 三杯炒鴨 檸檬雞柳條(加) 番茄滑蛋豆腐 深色蔬菜 豬血湯(醃)	胚芽飯 BBQ烤雞排 起司玉米椰菜 干絲海帶(豆) 淺色蔬菜 筍片湯			
熱量: 759.6 脂肪: 26 醃類: 98 蛋白質: 33.4	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醃類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0