彰化縣-溪湖國中.永樂國小

梅景食品股份有限公司

	1/2 (二)	1/3 (三)	1/4 (四)	1/5 (五)
	五穀飯	沙茶烏龍麵	糙米飯	香Q米飯
	紅燒大排	可樂雞塊	香酥魚片	宮保雞丁
	蘿蔔風火輪	蒜香豆腐	香菇肉燥	奶油燉菜
	角螺酸白菜	銀絲卷	肉絲炒青花	柴香花枝丸
	季節時蔬	快炒青菜	新鮮時蔬	有機蔬菜
	海芽蛋花湯	冬瓜枸杞煲湯/水果	柴魚豆腐味噌湯/豆奶	綠豆湯/保久乳
	熱量(K) 764.6 脂肪(g) 25	熱量(K) 834.8 脂肪(g) 24	熱量(K) 787 脂肪(g) 25	熱量(K) 909.3 脂肪(g) 30.5
	醣類(g) 103 蛋白質(31.9	醣類(g) 120.5 蛋白質(34.2	醣類(g) 105 蛋白質(35.5	醣類(g) 119.5 蛋白質(39.2

1/8 (一)	1/9 (二)	1/10 (三)	1/11 (四)	1/12 (五)
香Q米飯	小米飯	肉絲炒飯	紫米飯	香Q米飯
沙茶肉片	麻油炒雞	香酥蝦排	糖醋雞丁	蒜味排骨
家常豆腐	黑胡椒銀芽	鴿蛋豆干	麻婆豆腐	日式咖哩
紅蔘炒蛋	滑蛋燒賣	奶皇包	玉米雙花	魷魚白菜
當季蔬菜	季節時蔬	快炒青菜	新鮮時蔬	有機蔬菜
結頭雞湯	南瓜濃湯	冬瓜菇菇湯/水果	芹香蘿蔔湯/水果	蛋花海芽湯/保久乳
熱量(K) 747 脂肪(g) 25	熱量(K) 811.7 脂肪(g) 26.5	熱量(K) 818.3 脂肪(g) 25.5	熱量(K) 808.1 脂肪(g) 22.5	熱量(K) 879 脂肪(g) 29
醣類(g) 98 蛋白質(32.5	醣類(g) 108.5 蛋白質(34.8	醣類(g) 115 蛋白質(32.2	醣類(g) 120.5 蛋白質(30.9	醣類(g) 116.5 蛋白質(38

1/15 (一)	1/16 (二)	1/17 (三)	1/18 (四)	1/19 (五)
香Q米飯	五穀飯	乾拌麵	燕麥飯	香Q米飯
橙汁排骨丁	海味花枝排	咖哩豬排	照燒雞翅	蒜泥白肉
蔬菜冬粉	筍乾豆輪肉片	柴魚關東煮	三杯什錦	玉米蛋
番茄滑蛋	XO肉絲高麗菜	芝麻包	泡菜年糕	五味醬豆腐
當季蔬菜	季節時蔬	快炒青菜	新鮮時蔬	有機蔬菜
酸辣湯	味噌豆腐湯	紫米湯圓/水果	紫菜蛋花湯	香菇雞湯/保久乳
熱量(K) 766.3 脂肪(g) 25.5	熱量(K) 736.4 脂肪(g) 24	熱量(K) 787 脂肪(g) 21	熱量(K) 737.1 脂肪(g) 21.5	熱量(K) 890 脂肪(g) 32
醣類(g) 100.5 蛋白質(33.7	醣類(g) 100 蛋白質(30.1	醣類(g) 119.5 蛋白質(30	醣類(g) 105 蛋白質(30.9	醣類(g) 110.5 蛋白質(40