

溪湖國中 112年12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

															12月1日(五)									
															寶島白飯 茄汁豬排 日式涮涮燒肉鍋(醃) 蝦香扁蒲 深色蔬菜 筍香蛋花湯									
															熱量：855.8K 脂肪：27.4g 醣類：117.5g 蛋白質：34.8g									
12月4日(一)					12月5日(二)					12月6日(三)					12月7日(四)					12月8日(五)				
寶島白飯 檸檬雞翅 蘑菇豬柳 上海湯包(冷主) 深色蔬菜 黃瓜豚骨湯					地瓜飯+產履豆奶 沙茶雞丁 蕃茄蛋豆腐(豆) 塔香海茸 淺色蔬菜 金菇肉絲湯					韓式炸醬麵(豆) 聖誕風味烤雞腿 日式高麗大阪燒 偽東山滷味(豆) 深色蔬菜 冬瓜山粉圓					小米飯 椒鹽魚片(海)(炸) 特冬瓜燒雞 彩繪花椰肉片 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)					寶島白飯 茄汁嫩肉 蒜香蘿蔔糕(冷主) 繽紛菇菇魷魚燒(海) 深色蔬菜 薑絲海芽湯				
熱量：852.3K 脂肪：27.5g 醣類：116.2g 蛋白質：35.0g					熱量：857.6K 脂肪：27.6g 醣類：117.3g 蛋白質：30.5g					熱量：855.6K 脂肪：27.2g 醣類：117.3g 蛋白質：35.2g					熱量：861.6K 脂肪：27.6g 醣類：118.2g 蛋白質：35.1g					熱量：849.1K 脂肪：27.9g 醣類：115.0g 蛋白質：34.5g				
12月11日(一)					12月12日(二)					12月13日(三)					12月14日(四)					12月15日(五)				
寶島白飯 蔥爆鹹豬肉 玉米滑蛋 招牌海鮮卷(加)(海) 深色蔬菜 三絲湯					地瓜飯 普羅旺斯雞翅 泰式打拋豬(醃) 奶香捲捲麵 淺色蔬菜 沙茶鮮蔬湯					古早味油飯 鐵路便當排骨 巧克力銀絲捲(冷主) 青花佐可樂翅小腿 深色蔬菜 玉米蛋花湯					胚芽飯 佛蒙特咖哩豬 客家小炒(豆) 香酥雞堡(加)(炸) 淺色蔬菜 特蘿蔔排骨湯					寶島白飯 板烤雞腿排 赤肉燒白菜 紅燒獅子頭 深色蔬菜 海芽味噌湯(豆)				
熱量：857.1K 脂肪：27.5g 醣類：117.5g 蛋白質：34.8g					熱量：860.2K 脂肪：27.8g 醣類：116.8g 蛋白質：35.7g					熱量：860.7K 脂肪：27.5g 醣類：118.3g 蛋白質：35.0g					熱量：854.0K 脂肪：28.0g 醣類：116.4g 蛋白質：35.2g					熱量：856.9K 脂肪：27.3g 醣類：117.5g 蛋白質：35.3g				
12月18日(一)					12月19日(二)					12月20日(三)					12月21日(四)					12月22日(五)				
寶島白飯 蒜泥白肉 黑胡椒雞丁 如意水餃(冷主) 深色蔬菜 黃瓜排骨湯					地瓜飯 茄汁豬排 麻婆豆腐(豆) 恰恰造型魚排(加)(炸)(海) 淺色蔬菜 豆薯蛋花湯					和風烏龍麵 海苔雞米花(炸) 彩頭羹(芡) 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 暖心冬至黑糖湯圓(冷主)					全穀飯 黃金聖誕烤大雞腿 筍乾燒肉(醃) 香滷海帶片 淺色蔬菜 竹筍豚骨湯					寶島白飯 酸甜豬柳條 特藥膳雞寶鍋 小瓜佐小豆干 深色蔬菜 蘿蔔玉穗湯				
熱量：861.2K 脂肪：27.6g 醣類：118.2g 蛋白質：30.5g					熱量：857.1K 脂肪：27.5g 醣類：117.5g 蛋白質：34.8g					熱量：860.2K 脂肪：27.8g 醣類：116.8g 蛋白質：35.7g					熱量：861.6K 脂肪：27.6g 醣類：118.2g 蛋白質：35.1g					熱量：857.1K 脂肪：27.5g 醣類：117.6g 蛋白質：34.8g				
12月25日(一)					12月26日(二)					12月27日(三)					12月28日(四)					12月29日(五)				
寶島白飯 椒鹽魚片(炸)(海) 蕃茄蛋豆腐(豆) 白菜獅子頭 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯					地瓜飯 蜜汁雞排 四寶肉醬(醃) 黃金雞柳條(加)(炸) 淺色蔬菜 蘿蔔豚骨湯					沙茶什錦炒飯 鐵路排骨 蔥香肉包(冷主) 古早味白菜滷(加)(豆) 深色蔬菜 筍香蛋花湯					紫米飯 茄汁燒雞 咖哩肉片 花椰拌魷魚(海) 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)					寶島白飯 芝香雞翅 洋蔥炒蛋 三色燒豆腐(豆) 深色蔬菜 金針肉絲湯				
熱量：857.1K 脂肪：27.5g 醣類：117.6g 蛋白質：34.8g					熱量：857.1K 脂肪：27.5g 醣類：117.5g 蛋白質：34.8g					熱量：856k 脂肪：28g 醣類：116g 蛋白質：35g					熱量：853.2大卡 脂肪：26g 醣類：120g 蛋白質：34.8g					熱量：869k 脂肪：25g 醣類：125g 蛋白質：36g				