

溪湖國中112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

9月23日(六)				8月30日(三)				8月31日(四)				9月1日(五)							
寶島白飯 芝麻烤雞排 泰式打拋豬(醃) 特香滷細腐(豆)(加) 季節蔬菜 蘿蔔排骨湯				傳家什錦炒麵 茄汁豬排 香滷海結(豆) 紅豆奶香包(冷主) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				糙米飯 貴妃燒雞 鐵板豆腐(豆) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯				寶島白飯 茄汁鳳梨燒肉 冬瓜燒雞(豆) 蝦香扁蒲 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)							
熱量:	726	脂肪:	24	熱量:	774.5	脂肪:	22.5	熱量:	748.5	脂肪:	22.5	熱量:	773.2	脂肪:	24				
糖類:	98	蛋白質:	29.5	糖類:	117	蛋白質:	26	糖類:	111.5	蛋白質:	25	糖類:	108.5	蛋白質:	30.8				
9月4日(一)				9月5日(二)				9月6日(三)				9月7日(四)				9月8日(五)			
寶島白飯 BBQ烤雞排 蕃茄炒蛋(豆) 砂鍋肉丸子(加) 深色蔬菜 白菜鮮菇湯				地瓜飯+豆奶 壽喜燒肉 蔥爆雞丁 台式蒸蛋 淺色蔬菜 筍絲大骨湯				黃金鮭魚炒飯 豆乳雞(炸) 金絲卷(冷主) 奶香洋芋 深色蔬菜 綠豆芋圓湯				燕麥飯 醬燒魚片 四寶肉燥(醃) XO醬蘿蔔糕 淺色蔬菜 金菇肉絲湯				寶島白飯 檸檬雞翅 紅蔘炒蛋 特台式滷味(豆)(醃) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			
熱量:	712.5	脂肪:	22.5	熱量:	877.4	脂肪:	23	熱量:	833.3	脂肪:	22.5	熱量:	777.4	脂肪:	23	熱量:	735.8	脂肪:	23
糖類:	100.5	蛋白質:	27	糖類:	135	蛋白質:	32	糖類:	125	蛋白質:	32.7	糖類:	111	蛋白質:	31.6	糖類:	102	蛋白質:	30.2
9月11日(一)				9月12日(二)				9月13日(三)				9月14日(四)				9月15日(五)			
寶島白飯 蒙古烤肉 磨菇雞丁 上海湯包(冷主) 深色蔬菜 黃瓜大骨湯				地瓜飯 泰式咕咕雞(加)(過油) 筍乾燒肉(醃) 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 竹筍排骨湯				日式炒烏龍 普羅旺斯雞排 麻婆豆腐(豆) 針菇燴蒲瓜 深色蔬菜 薑絲海芽湯				小米飯 樹子魚片(海)(醃) 冬瓜燒雞(豆) 小瓜炒肉絲 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)				寶島白飯 法式香嫩雞腿 塔香海茸 香酥小雞塊(加)(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
熱量:	752.5	脂肪:	24.5	熱量:	736.5	脂肪:	24.5	熱量:	764.3	脂肪:	25.5	熱量:	752	脂肪:	24	熱量:	736.9	脂肪:	22.5
糖類:	107	蛋白質:	26	糖類:	102.5	蛋白質:	26.5	糖類:	103.5	蛋白質:	30.2	糖類:	108	蛋白質:	26	糖類:	103.5	蛋白質:	30.1
9月18日(一)				9月19日(二)				9月20日(三)				9月21日(四)				9月22日(五)			
寶島白飯 蒜泥肉片 香酥雞堡(加)(炸) 開陽大白菜 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				地瓜飯 蒲燒魚(加)(海) 椰香咖哩雞 絲瓜麵線 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆)				古早味油飯 蔥燒豬里肌 奶皇包(冷主) 黃瓜肉片 深色蔬菜 冬瓜檸檬山粉圓				蕎麥飯 塔香三杯雞 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 雙花炒菇 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				寶島白飯 糖醋豬柳條(過油) 海結燒黑乾 如意水餃(冷主) 深色蔬菜 三絲湯			
熱量:	741	脂肪:	25	熱量:	812.4	脂肪:	24	熱量:	762.1	脂肪:	22.5	熱量:	854.0K	脂肪:	23	熱量:	792.2	脂肪:	25
糖類:	97	蛋白質:	32	糖類:	122.6	蛋白質:	26.5	糖類:	114.5	蛋白質:	25.4	糖類:	116.4g	蛋白質:	26.4	糖類:	109	蛋白質:	32.8
9月25日(一)				9月26日(二)				9月27日(三)				9月28日(四)							
寶島白飯 燒烤雞翅 蘿蔔燒肉 爆炒乾片魷魚(豆)(海) 深色蔬菜 大滷湯(芡)(豆)				地瓜飯 黑胡椒豬柳 藥膳雞寶鍋 蜜汁偽章魚小丸子(海)(加) 淺色蔬菜 玉米蘿蔔湯				蘑菇肉醬麵 夜市大雞排(炸) 黑椒鐵板銀芽 糖醋肉丸子(加) 深色蔬菜 冬瓜豚骨湯				紫米飯 鐵路排骨 麻婆豆腐 奶香白菜 淺色蔬菜 玉米蛋花湯							
熱量:	716.5	脂肪:	22.5	熱量:	744.1	脂肪:	22.5	熱量:	707	脂肪:	25	熱量:	681.5	脂肪:	23.5	熱量:	703.5	脂肪:	23.5
糖類:	102.5	蛋白質:	26	糖類:	110	蛋白質:	25.4	糖類:	94.5	蛋白質:	26	糖類:	87	蛋白質:	26.4	糖類:	92.5	蛋白質:	30.5