

溪湖國中 113年1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

1月1日(一)			1月2日(二)			1月3日(三)			1月4日(四)			1月5日(五)			
元旦			地瓜飯 板烤雞腿排 蘿蔔燒肉 螞蟻上樹 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			噴香雞絲飯 親子丼 麻婆豆腐(豆) 巧克力銀絲卷(冷主) 深色蔬菜 冬瓜山粉圓/奶酥麵包			全穀飯			寶島白飯			
									蘑菇豬排			蒜泥白肉			
									元氣大薯餅(加)(炸)			照燒偽章魚丸(加)(海)			
									淺色蔬菜			深色蔬菜			
									日式味噌湯(豆)			筍絲排骨湯/福樂保久乳			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	852.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	857.6K	脂肪:	27.6g	熱量:	861.6K	脂肪:	27.6g
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	116.2g	蛋白質:	35.0g	醣類:	117.3g	蛋白質:	30.5g	醣類:	118.2g	蛋白質:	35.1g
1月8日(一)			1月9日(二)			1月10日(三)			1月11日(四)			1月12日(五)			
寶島白飯 茄汁燒雞 瓜仔肉燥(醃)			地瓜飯 蔥燒豬里肌 花瓜燒雞(醃) 七彩通心麵 淺色蔬菜 三絲湯			薄多義義式蕃茄肉醬麵 沙嗲風味烤大雞腿 紅豆奶香包(冷主) 美式大熱狗*1(加)			小米飯			寶島白飯			
									香酥小蝦排(加)(炸)(海)			紐澳良雞翅			椒鹽魚片(炸)(海)
									蕃茄蛋豆腐(豆)			特藥膳雞寶鍋(豆)			
									砂鍋肉丸子			如意水餃(冷主)			
									淺色蔬菜			深色蔬菜			
									蘿蔔豚骨湯			玉米濃湯(芡)/果汁時刻蘋果綜合果汁			
熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	860.2K	脂肪:	27.8g	熱量:	860.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	854.0K	脂肪:	28.0g
醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g	醣類:	116.8g	蛋白質:	35.7g	醣類:	118.3g	蛋白質:	35.0g	醣類:	116.4g	蛋白質:	35.2g
1月15日(一)			1月16日(二)			1月17日(三)			1月18日(四)			1月19日(五)			
寶島白飯 浙江無錫排骨 南洋咖哩雞			地瓜飯 墨西哥雞排 四寶肉燥(醃) 奶香什錦菇菇 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)			古早味油飯 五味醬豬排 太祖鮮筍羹(芡) 爆漿芝麻包(冷主) 深色蔬菜 綠豆燒仙草/草莓麵包			胚芽飯			寶島白飯			
									黃金雞堡(加)(炸)			香酥魚排(炸)(海)			春川雞
									鐵板豆腐(豆)			客家小炒(豆)			
									糯米丸子(加)			蒜香蘿蔔糕(冷主)			
									淺色蔬菜			深色蔬菜			
									柴香蘿蔔湯			玉米蛋花湯/愛之味純濃燕麥			
熱量:	861.2K	脂肪:	27.6g	熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	860.2K	脂肪:	27.8g	熱量:	861.6K	脂肪:	27.6g
醣類:	118.2g	蛋白質:	30.5g	醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g	醣類:	116.8g	蛋白質:	35.7g	醣類:	118.2g	蛋白質:	35.1g