


東興國小-玉美生技股份有限公司菜單

菜單設計者:

★本公司「使用台灣豬肉」★		12月1日(二)	12月2日(三)	12月3日(四)	12月4日(五)	廠商營養師													
		小米飯	白飯	蕎麥飯	日式烏龍麵														
		鐵路豬排	烤雞腿	椒鹽魚柳(海炸)	烤雞排														
		五味鮮菇(豆)	花菜炒雙鮮(海)	家常豆腐(豆)	香菇蒸蛋														
		培根洋芋(加)	蒜茸豆干(豆)	開陽白菜	煉乳銀絲卷(冷)														
		深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜														
		味噌蔬菜湯	銀蘿玉米湯	冬瓜雞湯	芹香結頭菜湯														
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	725.7	脂肪:	22.5	熱量:	694.1	脂肪:	22.5	熱量:	726.5	脂肪:	22.5	熱量:	721.7	脂肪:	22.5
醣類:	0	醣類:	102.5	醣類:	102.5	醣類:	28.3	醣類:	95.5	醣類:	27.4	醣類:	102.5	醣類:	28.5	醣類:	101.5	醣類:	28.3
		12月7日(一)	12月8日(二)	12月9日(三)	12月10日(四)	12月11日(五)	廠商食品技師												
		白飯	蕎麥飯	白飯	燕麥飯	古早味雞肉飯													
		紅燒雞翅	五味魚(海)	洋蔥豬柳*	海苔炸雞(炸)	骰子豬													
		糖醋豆包(豆)	日式咖哩	金茸粉絲	五香肉燥(豆)	大阪燒高麗													
		雙花鮮菇	烤翅腿	田園四色	雲茸肉絲	烤地瓜薯條													
		淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜													
		大滷湯(芡)	關東煮湯(加.豆)	芋頭西米露	刺瓜鮮菇湯	麻油鮑菇麵線湯													
熱量:	719.3	脂肪:	22.5	熱量:	718.5	脂肪:	22.5	熱量:	723.7	脂肪:	22.5	熱量:	714.5	脂肪:	22.5	熱量:	730.5	脂肪:	22.5
醣類:	101	醣類:	28.2	醣類:	101	醣類:	28	醣類:	102	醣類:	28.3	醣類:	100	醣類:	28	醣類:	103.5	醣類:	28.5
		12月14日(一)	12月15日(二)	12月16日(三)	12月17日(四)	12月18日(五)	午餐秘書												
		白飯	燕麥飯	白飯	小米飯	義大利肉醬麵													
		沙茶肉片	烤雞排	淋汁豬排	麻油雞	香酥魚排(海炸)													
		玉米滑蛋	回鍋干片(豆)	奶油花椰	蕪菁總匯(加)	高麗炒豆皮(豆)													
		拌三絲(豆)	白菜滷	沙茶魷魚羹(加.醃)	肉燥滷蛋	焗烤洋芋													
		深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜													
		麵線糊(芡醃)	紫菜蛋花湯	營養豆薯湯	鮮蔬粉絲湯	蘿蔔雞湯													
熱量:	723.3	脂肪:	22.5	熱量:	719.3	脂肪:	22.5	熱量:	725.7	脂肪:	22.5	熱量:	730.5	脂肪:	22.5	熱量:	726.1	脂肪:	22.5
醣類:	101	醣類:	28.2	醣類:	101	醣類:	28.2	醣類:	102.5	醣類:	28.3	醣類:	103.5	醣類:	28.5	醣類:	102.5	醣類:	28.4
		12月21日(一)	12月22日(二)	12月23日(三)	12月24日(四)	12月25日(五)	學校護理師												
		白飯	胚芽飯	白飯	蕎麥飯	肉鬆炒飯													
		蔥燒雞丁	咕咾肉	香酥雞腿(炸)	淋汁魚(海)	紅燒肉													
		紅絲炒蛋	客家小炒(豆)	泰式打拋肉	番茄炒蛋	玉米炒雪蓮子													
		小瓜鮮菇	佛跳牆	金菇冬瓜	螞蟻上樹	清蒸肉圓(加)													
		淺色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜													
		紅豆湯圓(冷)	鮮菇湯	馬鈴薯營養湯	結頭菜排骨湯	日式味噌湯(豆)													
熱量:	721.7	脂肪:	22.5	熱量:	719.7	脂肪:	22.5	熱量:	721.3	脂肪:	22.5	熱量:	728.1	脂肪:	22.5	熱量:	718.5	脂肪:	22.5
醣類:	101.5	醣類:	28.3	醣類:	101	醣類:	28.3	醣類:	101.5	醣類:	28.2	醣類:	103	醣類:	28.4	醣類:	101	醣類:	28
		12月28日(一)	12月29日(二)	12月30日(三)	12月31日(四)	1月1日(五)	主任												
		白飯	蕎麥飯	白飯	糙米飯	元													
		京醬肉絲	豆乳雞(炸)	醬燒大排	紅燒魚丁(海)	旦													
		豆皮炒蛋(豆)	麻婆豆腐(豆)	沙茶高麗	五香肉燥(豆)	放													
		脆炒雙花	開陽蘿蔔	筍干燒肉(醃)	鐵板銀芽	假													
		深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	一													
		南瓜濃湯(芡)	清燉冬瓜湯	土瓶蒸湯	鮮菇白菜湯	天													
熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	0	醣類:	0
		12月28日(一)	12月29日(二)	12月30日(三)	12月31日(四)	1月1日(五)	校長												
		白飯	蕎麥飯	白飯	糙米飯	元													
		京醬肉絲	豆乳雞(炸)	醬燒大排	紅燒魚丁(海)	旦													
		豆皮炒蛋(豆)	麻婆豆腐(豆)	沙茶高麗	五香肉燥(豆)	放													
		脆炒雙花	開陽蘿蔔	筍干燒肉(醃)	鐵板銀芽	假													
		深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	深色蔬菜	一													
		南瓜濃湯(芡)	清燉冬瓜湯	土瓶蒸湯	鮮菇白菜湯	天													
熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	716.9	脂肪:	22.5	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	100.5	醣類:	28.1	醣類:	0	醣類:	0