

湖東國小 110年3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

				3月2日(二)				3月3日(三)				3月4日(四)				3月5日(五)			
				地瓜飯 泰式咕咕雞 蘑菇豬柳 滷海帶片 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯				寶島白飯 喀滋豬排(炸) 麻婆豆腐(豆) 紅蔘炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔玉穗湯				燕麥飯 普羅旺斯雞腿 泰式打拋豬(豆) 雙蘿扒菇 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				維力炸醬麵 照燒豬排 椒鹽魚丁(炸)(海) 刺瓜什錦 深色蔬菜 筍絲排骨湯			
熱量:	850.2K	脂肪:	27.4g	熱量:	860.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	854.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	856.2K	脂肪:	27.8g	熱量:	855.8K	脂肪:	27.4g
醣類:	116.3g	蛋白質:	34.6g	醣類:	118.3g	蛋白質:	35.0g	醣類:	116.4g	蛋白質:	35.2g	醣類:	116.4g	蛋白質:	35.1g	醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g
3月8日(一)				3月9日(二)				3月10日(三)				3月11日(四)				3月12日(五)			
寶島白飯 板烤雞腿排 洋蔥炒肉片 香滷細腐(豆) 深色蔬菜 黃瓜大骨湯				地瓜飯 杏子炸豬排(炸) 印度咖哩 蒸肉丸子 淺色蔬菜 味噌海芽湯(豆)(海)				寶島白飯 燒烤雞排 花椰菜炒菇 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 深色蔬菜 三絲湯				小米飯 糖醋咕咾肉 藥膳鴨寶鍋 四季豆炒菇 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)				醬香肉絲炒飯 紐澳良雞翅 紅燒豬腳(醃) 甘梅地瓜條(炸)(加) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			
熱量:	852.3K	脂肪:	27.5g	熱量:	857.6K	脂肪:	27.6g	熱量:	855.6K	脂肪:	27.2g	熱量:	861.6K	脂肪:	27.6g	熱量:	849.1K	脂肪:	27.9g
醣類:	116.2g	蛋白質:	35.0g	醣類:	117.3g	蛋白質:	30.5g	醣類:	117.3g	蛋白質:	35.2g	醣類:	118.2g	蛋白質:	35.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	34.5g
3月15日(一)				3月16日(二)				3月17日(三)				3月18日(四)				3月19日(五)			
寶島白飯 蘑菇豬排 蕃茄蛋豆腐(豆) 彩繪花椰 深色蔬菜 筍香三絲湯				地瓜飯 菲力雞排 泰式魚丁(海) 瓜子肉燥(豆)(醃) 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯				寶島白飯 蔥燒豬里肌 台式滷味(豆) 香烤小雞塊(加) 深色蔬菜 針菇肉絲湯				胚芽飯 豆乳雞(炸) 蘿蔔燒肉(豆) 開陽大白菜(海)(豆) 淺色蔬菜 薑絲海芽湯				沙茶什錦炒麵 蜜汁燒肉 紹興燒雞丁 銀芽肉絲 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
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	熱量:	856.9K	脂肪:	27.3g
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	醣類:	117.5g	蛋白質:	35.3g
3月22日(一)				3月23日(二)				3月24日(三)				3月25日(四)				3月26日(五)			
寶島白飯 香酥魚片(炸) 京醬肉絲 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 筍絲排骨湯				地瓜飯 糖醋豬柳條 冬瓜燒鴨 關東煮 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				寶島白飯 墨西哥雞排 砂鍋肉丸子 咖哩花椰 深色蔬菜 黃瓜排骨湯				全穀飯 鐵路便當排骨 黑胡椒雞丁 客家小炒(豆)(海) 淺色蔬菜 冬瓜豚骨湯				古早味油飯(海) 檸檬雞翅 蕃茄炒蛋(豆) 鐵板高麗 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)			
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	熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g
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	醣類:	117.6g	蛋白質:	34.8g
3月29日(一)				3月30日(二)				3月31日(三)											
寶島白飯 法式香嫩豬排 印度咖哩雞 日式蒸蛋 深色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 BBQ烤雞排 四寶肉燥(醃) 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 白玉上排湯				寶島白飯 泰式咕咾肉 香酥鮮魚(海)(炸) 沙嗲小瓜炒菇 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)											
熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	857.1K	脂肪:	27.5g	熱量:	856.9K	脂肪:	27.3g								
醣類:	117.6g	蛋白質:	34.8g	醣類:	117.5g	蛋白質:	34.8g	醣類:	117.5g	蛋白質:	35.3g								