

湖東國小 110年5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
營養字第027265號

5月3日(一)				5月4日(二)				5月5日(三)				5月6日(四)				5月7日(五)															
寶島白飯 泰式咕咕雞 黑胡椒豬柳 沙嗲四季豆炒菇 有機青江菜 黃瓜排骨湯				 地瓜飯 蔥燒豬里肌 冬瓜燒鴨 日式茶碗蒸 淺色蔬菜 三絲湯				寶島白飯 板烤雞腿排 麻婆豆腐(豆) 鮮蔬炒蛋 深色蔬菜 海芽蛋花湯				糙米飯 香酥魚排(炸)(海) 蘿蔔燒肉 菇扒扁蒲(添加蝦皮) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				高麗菜飯 蜜汁雞排 椒鹽毛豆莢 雙花炒菇 深色蔬菜 蘿蔔豚骨湯															
熱量:		644.6		脂肪:		21		熱量:		686.7		脂肪:		21.5		熱量:		637.5		脂肪:		21.5		熱量:		638		脂肪:		22	
醣類:		89.5		蛋白質:		24.4		醣類:		98		蛋白質:		25.3		醣類:		85		蛋白質:		25		醣類:		95		蛋白質:		24.3	
5月10日(一)				5月11日(二)				5月12日(三)				5月13日(四)				5月14日(五)															
寶島白飯 糖醋咕咾肉 紹興燒雞丁(豆) 白菜蒸肉丸子 深色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 蘑菇豬排 佛蒙特咖哩雞 鐵板高麗菜 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				寶島白飯 蜜汁雞腿 壽喜燒肉(豆) 沙茶炒鮮菇 深色蔬菜 白玉上排湯				 小米飯 檸檬雞翅 四寶肉燥(醃)(豆) 洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 筍香三絲湯				夏威夷炒飯 炸黃金魚排(海)(炸) 蕃茄蛋豆腐(豆) 彩繪花椰菜 深色蔬菜 冬瓜排骨湯															
熱量:		650.5		脂肪:		20.5		熱量:		693.8		脂肪:		21		熱量:		637.3		脂肪:		22.5		熱量:		651.9		脂肪:		21.5	
醣類:		89.5		蛋白質:		27		醣類:		98.5		蛋白質:		27.7		醣類:		84.5		蛋白質:		24.2		醣類:		89.5		蛋白質:		25.1	
5月17日(一)				5月18日(二)				5月19日(三)				5月20日(三)				5月21日(五)															
寶島白飯 BBQ烤雞排 麻油鮮蔬豬肉鍋(豆) 香滷細腐(豆) 深色蔬菜 筍絲排骨湯				 地瓜飯 醬香燒豬排 蘑菇燒雞 香魯海帶片 淺色蔬菜 海芽蛋花湯				寶島白飯 板烤雞腿排 茶香滷蛋 蝦香扁蒲(添加蝦皮) 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)				胚芽飯 酥炸魚排(炸) 東坡燒肉(醃) 彩繪小瓜 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯				咖哩肉絲炒飯 泰式咕咕雞 特台式滷味 四季豆炒菇 深色蔬菜 白玉上排湯															
熱量:		633		脂肪:		21		熱量:		648		脂肪:		22		熱量:		633		脂肪:		21		熱量:		656.5		脂肪:		20.5	
醣類:		85		蛋白質:		26		醣類:		86		蛋白質:		26.5		醣類:		87		蛋白質:		24		醣類:		92		蛋白質:		26	
5月24日(一)				5月25日(二)				5月26日(三)				5月27日(四)				5月28日(五)															
寶島白飯 五味醬豬排 藥膳鴨寶鍋 絲瓜什錦 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)				地瓜飯 塔香三杯雞 蕃茄炒蛋 砂鍋肉丸子 淺色蔬菜 金菇肉絲湯				寶島白飯 糖醋豬柳條 四季豆炒菇 開陽大白菜 深色蔬菜 薑絲海芽湯				 全穀飯 鐵路排骨 南洋咖哩雞 青花菜炒菇 淺色蔬菜 冬瓜豚骨湯				古早味油飯 炸黃金魚排(海)(炸) 海帶三絲 紅蔘炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔玉穗湯															
熱量:		693.9		脂肪:		21.5		熱量:		719		脂肪:		21		熱量:		632.6		脂肪:		21		熱量:		854.0K		脂肪:		23	
醣類:		97		蛋白質:		28.1		醣類:		106		蛋白質:		26.5		醣類:		85.5		蛋白質:		25.4		醣類:		116.4g		蛋白質:		26.4	
5月31日(一)																															
寶島白飯 香酥雞排(炸) 筍乾燒肉(醃) 沙嗲小瓜炒菇 深色蔬菜 黃瓜豚骨湯																															
熱量:		656.5		脂肪:		22.5		熱量:		0		脂肪:		0		熱量:		0		脂肪:		0		熱量:		0		脂肪:		0	
醣類:		87.5		蛋白質:		26		醣類:		0		蛋白質:		0		醣類:		0		蛋白質:		0		醣類:		0		蛋白質:		0	

