



湖東國小10月菜單



營養師:高沛綺
衛管人員:王紘彰



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				10月1日
				什錦炒飯 法式迷迭香雞排 芝麻柴魚杏菇(炸) 滷米血拼盤(豆) 深色蔬菜 筍絲大骨湯
熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 673.3 脂肪: 20.5 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7
10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
白米飯 鮮嫩滷豬排 香嫩豆腐(豆) 塔香海帶苗 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 壽喜豚燒 羅勒香雞排 番茄炒蛋 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 赤肉白菜 花枝燒菇菇(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 紅燒豬腩 三絲馬鈴薯 板烤雞堡肉(加) 淺色蔬菜 紫菜湯	香菇油飯 蜜汁大棒腿 白菜滷(豆) QQ地瓜球(炸加) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯
熱量: 680.2 脂肪: 21 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 691.6 脂肪: 23 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.9	熱量: 686.8 脂肪: 22 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 673.3 脂肪: 20.5 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 686.8 脂肪: 22 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
國慶 連假	糙米飯 椰汁咖哩雞 吻魚彩蔬蛋(海) 西洋芹生豆皮(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯	白米飯 香酥魚丁(炸海) 鮮筍雙鮮 白蘿蔔貢丸(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 泰式腿排 下飯瓜仔肉 茶碗蒸 深色蔬菜 鮮菇湯	雞鬆蓋飯 蔥燒蜜汁豬排 椒鹽甜不辣(炸加) 干貝醬椰菜 淺色蔬菜 豆腐味噌湯(豆)
熱量: 678.1 脂肪: 20.5 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.9	熱量: 677.8 脂肪: 23 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 689.2 脂肪: 22 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 687 脂肪: 21 鹽類: 97.5 蛋白質: 27
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
白米飯 筍香煨肉(醃) 小魚豆干(海豆) 番茄蘑菇燒 深色蔬菜 大白菜蛋花湯	胚芽米飯 橙汁排骨 芝麻蒸蛋 阿呆滷味(豆) 深色蔬菜 菇菇湯	白米飯 卡啦腿排(炸) 菇菇拌玉筍 甘藍鹹豬肉(加) 淺色蔬菜 三絲湯	地瓜飯 醬燒鴨 紅絲炒蛋 翡翠吻魚豆腐羹(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	夏威夷炒飯 檸檬烤雞腿 香烤地瓜條 三絲炒海帶 淺色蔬菜 味噌鮮菇湯
熱量: 675.7 脂肪: 20.5 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 675.7 脂肪: 23 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 682.6 脂肪: 21 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.9	熱量: 684.1 脂肪: 20.5 鹽類: 98 蛋白質: 26.9	熱量: 675.7 脂肪: 20.5 鹽類: 96 蛋白質: 26.8
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
白米飯 照燒豬排 奶醬玉米 菜脯香煎蛋(醃) 深色蔬菜 冬瓜湯	紫米飯 日式滷肉 炫烤雞肉捲(加) 糖醋豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	白米飯 香酥魚排(炸海) 咖哩洋芋 手工香蒸丸 深色蔬菜 芹香銀羅湯	地瓜飯 檸檬雞翅 壽喜燒年糕(豆冷) 五香滷蛋 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	沙茶蛋炒飯 紐澳良雞腿排 小瓜佐豆腐(豆) 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 海芽湯
熱量: 680.2 脂肪: 21 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 673.3 脂肪: 23 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 673.3 脂肪: 20.5 鹽類: 103 蛋白質: 26.7	熱量: 682.6 脂肪: 21 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.9