

# 湖東國小-冠成112年9月菜單



營養師:蕭涵  
衛生人員:王絃炆



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

				8月30日(三)		8月31日(四)		9月1日(五)	
				白米飯 黃金炸雞排(炸) 鮮菇雜燴 紅彩豆腐(豆) 深色蔬菜 蛋花湯		地瓜飯 米血雞丁(冷) 下飯滷蛋 什錦白菜滷(豆) 深色蔬菜 紫菜湯		招牌炒飯 生鮮水產品-番茄魚丁(海) 蜜汁翅小腿 四色玉米 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	800.9	脂肪:	30.9	熱量:	755.8
鹽類:	0	蛋白質:	0	鹽類:	98	蛋白質:	32.7	鹽類:	101
9月4日(一)		9月5日(二)		9月6日(三)		9月7日(四)		9月8日(五)	
白米飯 三杯咕咕雞 客家小炒(豆) 日式蒸蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		糙米飯 古早味滷肉 拉絲椰菜 板烤雞排 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)		白米飯 酥香雞丁(炸) 麻婆豆腐(豆) 白菜花枝丸(海加) 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯		地瓜飯 爆炒黑胡椒肉片 起司玉米 炭烤香雞翅 淺色蔬菜 土瓶蒸+豆漿		沙茶公仔麵 生鮮水產品-泰式酸甜魷魚圈(海) 竹筍菇菇 酥炸雞米花(炸) 深色蔬菜 味噌海芽湯	
熱量:	783.1	脂肪:	27.5	熱量:	773.1	脂肪:	27.1	熱量:	755.8
鹽類:	99	蛋白質:	34.9	鹽類:	98.9	蛋白質:	33.4	鹽類:	101
9月11日(一)		9月12日(二)		9月13日(三)		9月14日(四)		9月15日(五)	
白米飯 炭烤香雞排 鮮瓜炒肉 嫩香豆腐(豆) 深色蔬菜 海芽湯		燕麥飯 冬瓜燒鴨 什錦菇菇 雙色炒蛋 淺色蔬菜 三絲湯		白米飯 薄皮炸雞翅(炸) 砂鍋白菜 牽絲玉米洋芋燒 深色蔬菜 玉米蛋花湯		地瓜飯 糖醋雞丁 海帶豆干(豆) 手工白菜香蒸肉 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)		霸氣咖哩炒飯 生鮮水產品-醬汁鮮魚排(海炸) 五香花椰滷蛋 黑胡椒豚肉 深色蔬菜 菇菇湯	
熱量:	762	脂肪:	26	熱量:	741.2	脂肪:	24	熱量:	771.4
鹽類:	101	蛋白質:	31	鹽類:	101	蛋白質:	30.3	鹽類:	98
9月18日(一)		9月19日(二)		9月20日(三)		9月21日(四)		9月22日(五)	
白米飯 洋芋燒雞丁 番茄炒蛋 四色玉米 深色蔬菜 什錦湯		紫米飯 醬燒肉片 三絲馬鈴薯 生鮮水產品-雙鮮魷魚(海) 淺色蔬菜 鮮菇蘿蔔湯		白米飯 招牌香雞排(炸) 白玉控肉 照燒豆腐(豆) 深色蔬菜 筍絲湯		地瓜飯 花枝排(海加) 滑嫩蒸蛋 蛤菜肉絲(醃) 淺色蔬菜 金針肉絲湯		泡菜蒸煮麵 生鮮水產品-香酥油甘魚(海炸) 起司青花玉米 大黃瓜肉片 深色蔬菜 豆腐湯(豆)	
熱量:	743	脂肪:	25	熱量:	741.2	脂肪:	24	熱量:	768.6
鹽類:	100	蛋白質:	29.5	鹽類:	101	蛋白質:	30.3	鹽類:	98
9月25日(一)		9月26日(二)		9月27日(三)		9月28日(四)		9月23日(六)	
白米飯 日式照燒雞排 高麗菜鹹豬肉(加) 沙茶豆干(豆) 深色蔬菜 冬瓜湯		五穀米飯 泰式打拋豬 壽喜燒 檸檬翅小腿 淺色蔬菜 時蔬湯		白米飯 夜市鹽酥雞(炸) 台式波隆那肉醬(醃) 香Q滷蛋 深色蔬菜 鮮菇湯		地瓜飯 梅干扣肉(醃) 什錦白菜鍋(豆) 黃金雞肉捲(加) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯		白米飯 日式燉肉 芙蓉蒸蛋 香嫩豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯	
熱量:	785.7	脂肪:	28.9	熱量:	747.4	脂肪:	25	熱量:	788.6
鹽類:	97.6	蛋白質:	33.8	鹽類:	101	蛋白質:	29.6	鹽類:	98.5