

承富



湖東國小

營養師張曉芸

張曉芸

衛生管理人員

高伊佩

112年11月菜單

		11月1日(三)		11月2日(四)		11月3日(五)	
		香Q米飯 卡茲魚丁(炸)(海) 家傳滷肉(豆) 沙茶玉米 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		地瓜飯 醬爆肉片 咖哩雞丁 花椰菜針菇 有機蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		台南擔仔麵 茄汁豬里肌 海鮮鍋(海) 滷味(豆)(加) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量:	768.3K	脂肪:	23.5g	熱量:	727.9K	脂肪:	25.0g
醣類:	110.5g	蛋白質:	28.7g	醣類:	105.0g	蛋白質:	27.4g
		11月6日(一)		11月7日(二)		11月8日(三)	
		香Q米飯 韓式肉片 洋蔥蛋 菲力雞排(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		小米飯 雙拼魷魚圈(炸)(海)(豆) 傳統肉燥(醃) 蒜香花椰菜 淺色蔬菜 冬瓜湯		香Q米飯 私房三杯雞(冷) 絞肉貢丸(加) 竹筍肉絲 深色蔬菜 海芽薑絲湯	
熱量:	723.7K	脂肪:	24.5g	熱量:	727.3K	脂肪:	24.5g
醣類:	97.5g	蛋白質:	28.3g	醣類:	99.5g	蛋白質:	27.2g
		11月9日(四)		11月10日(五)		11月13日(一)	
		地瓜飯 京醬肉絲(豆) 卡啦翅小腿(炸) 涼拌小菜 有機蔬菜 蘿蔔湯		香菇油蔥拌飯 紅燒肉(豆) 地瓜條 蛋酥白菜滷 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		香Q米飯 咖哩肉 無骨香雞排(炸)(加) 椰菜拌米血丁(冷) 淺色蔬菜 冬瓜湯	
熱量:	728.5K	脂肪:	24.5g	熱量:	746.6K	脂肪:	24.0g
醣類:	98.5g	蛋白質:	28.5g	醣類:	104.0g	蛋白質:	28.5g
		11月14日(二)		11月15日(三)		11月16日(四)	
		麥片飯 酥炸魚丁(海)(炸)(豆) 洋蔥豬柳 沙茶竹筍 深色蔬菜 菜頭湯		香Q米飯 醬汁肉片 客家小炒(豆)(海) 炸醬高麗菜 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		地瓜飯 梅子燒雞(醃) 塔香魷魚圈(海) 鐵板銀芽肉絲 有機蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量:	735.7K	脂肪:	24.5g	熱量:	728.5K	脂肪:	24.5g
醣類:	100.0g	蛋白質:	28.8g	醣類:	98.5g	蛋白質:	28.5g
		11月17日(五)		11月20日(一)		11月21日(二)	
		夜市鐵板拌麵 BBQ雞翅 雙色馬鈴薯 壽喜燒肉 深色蔬菜 味噌菇菇湯		香Q米飯 豆干滷肉(豆) 招牌雞排 佛跳牆(醃) 深色蔬菜 菜頭湯		糙米飯 醬燒雞翅 木須炒蛋 珍菇花椰菜 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量:	730.9K	脂肪:	24.5g	熱量:	730.5K	脂肪:	24.5g
醣類:	99.0g	蛋白質:	28.1g	醣類:	99.0g	蛋白質:	28.1g
		11月22日(三)		11月23日(四)		11月24日(五)	
		香Q米飯 爆炒魷魚圈(海) 咖哩絞肉 卡啦翅小腿(炸) 深色蔬菜 竹筍湯		地瓜飯 鹹豬肉 酥炸魚塊X2(海加)(炸) 塔香海帶根 有機蔬菜 玉米濃湯(芡)		招牌炒飯 醬燒烤豬里肌 家常豆腐(豆) 酸菜白肉鍋(醃) 深色蔬菜 海芽薑絲湯	
熱量:	745.5K	脂肪:	23.5g	熱量:	729.0K	脂肪:	23.0g
醣類:	105.5g	蛋白質:	28.0g	醣類:	103.5g	蛋白質:	27.0g
		11月27日(一)		11月28日(二)		11月29日(三)	
		香Q米飯 壽喜燒肉 茄汁豆腐丁(豆) 柴香魷魚丸(海加) 深色蔬菜 冬瓜湯/獎勵金豆奶		小米飯 家鄉滷肉(豆) 卡啦翅小腿(炸) 黃金玉蜀黍 淺色蔬菜 味噌菇菇湯		香Q米飯 沙茶肉片 麥克雞塊*2(加) 炸醬高麗菜 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量:	723.7K	脂肪:	24.5g	熱量:	763.5K	脂肪:	23.5g
醣類:	97.5g	蛋白質:	28.3g	醣類:	109.5g	蛋白質:	28.5g
		11月30日(四)					
		地瓜飯 雙拼魚丁(海)(炸) 瓜子肉(醃) 什錦炒菇 有機蔬菜 蘿蔔湯					
熱量:	723.5K	脂肪:	23.5g				
醣類:	100.5g	蛋白質:	27.5g				

豬肉來源:臺灣
(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣)

