

承富

舊社國小

營養師陳桂紅



電話：04-8831965 # 218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽服務人員

日期	10/3(一)	內容	10/4(二)	內容	10/5(三)	內容	10/6(四)	內容	10/7(五)	內容
菜色	海苔肉鬆飯 什錦滷蛋 港式茶頭粿 咖哩煲 季節青菜 玉米濃湯	海苔肉鬆米 鵝蛋蔬菜紅蘿蔔 茶頭粿醬汁 咖哩洋芋素雞丁 青菜 玉米粒蛋三色豆	香Q米飯 滷肉排 麻婆豆腐 麥克雞塊 季節青菜 蘿蔔湯	米 肉排 豆腐絞肉豆腐 雞塊 青菜 蘿蔔九子香菜	香Q米飯 辣子雞丁 茄汁金雞塊 玉米鵝蛋 季節青菜 榨菜肉絲湯	米 上腿丁豆瓣醬 金雞快茄汁 玉米粒鵝蛋三色豆 青菜 榨菜肉絲湯	香Q米飯 炭烤雞翅 台式肉丸子 洋蔥培根 季節青菜 海芽味噌湯	米 雞翅 肉丸子油蔥 洋蔥培根三色豆 青菜 海芽味噌豆腐	醬汁炒麵 鹽酥雞 大買九+什錦菇 煉奶銀絲卷 季節青菜 紫菜蛋花湯	油麵醬汁絞肉 上腿丁 絞肉買九香菇 銀絲卷 青菜 紫菜蛋
建議量	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份
熱量分析	熱量 723.6 卡 脂肪 23.6 克 蛋白質 25.3 克 醣類 102.5 克	熱量 720.2 卡 脂肪 23 克 蛋白質 21.6 克 醣類 106.7 克	熱量 697.2 卡 脂肪 20.4 克 蛋白質 26.4 克 醣類 102 克	熱量 718.6 卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 24 克 醣類 104.8 克	熱量 703.9 卡 脂肪 21.1 克 蛋白質 23.5 克 醣類 105 克					

日期	10/10(一)	內容	10/11(二)	內容	10/12(三)	內容	10/13(四)	內容	10/14(五)	內容
菜色	 生日快樂	香Q米飯 三杯雞 蒸蛋 黃瓜肉片 季節青菜 玉米條湯	米 上腿丁九層塔 蛋油蔥酥 黃瓜肉片木耳 青菜 玉米條香菜	香Q米飯 卡啦雞翅 梅干肉片 中華鍋貼 季節青菜 酸辣湯	米 雞翅 梅菜筍干肉片 鍋貼 青菜 豆腐豬血酸菜	海苔肉鬆飯 芋頭排骨 蒜味香腸 竹筍肉羹 季節青菜 冬瓜魚丸湯	海苔肉鬆米 芋頭排骨肉 香腸 竹筍肉羹紅蘿蔔 青菜 冬瓜魚丸薑絲	招牌炒飯 沙茶肉片 熱狗麵包 丁香豆干+地瓜球 季節青菜 豬血湯	三色豆五穀米 肉片洋蔥沙茶 熱狗麵包 小魚乾豆干地瓜球 青菜 豬血酸菜薑絲	
建議量		主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析		熱量 710.4 卡 脂肪 21.6 克 蛋白質 25 克 醣類 104 克	熱量 711.5 卡 脂肪 20.7 克 蛋白質 23.8 克 醣類 107.5 克	熱量 716.6 卡 脂肪 23.4 克 蛋白質 26 克 醣類 100.5 克	熱量 718.6 卡 脂肪 22.2 克 蛋白質 23.7 克 醣類 106 克					

日期	10/17(一)	內容	10/18(二)	內容	10/19(三)	內容	10/20(四)	內容	10/21(五)	內容
菜色	海苔肉鬆飯 蘿蔔燒素皮絲 海帶滷蛋 強棒素蚵仔酥 季節青菜 麵線糊湯	海苔肉鬆米 蘿蔔素皮絲香菜 海帶滷蛋 素蚵仔酥 青菜 紅麵線筍絲紅蘿蔔	香Q米飯 蒜炒烤鴨 蒸肉丸子 燴三菇 季節青菜 紫菜蛋花湯	米 烤鴨九層塔 肉丸子油蔥酥 三菇木耳紅蘿蔔 青菜 紫菜蛋	香Q米飯 鹽酥雞 洋蔥豬柳 胡瓜燴肉羹 季節青菜 玉米濃湯	米 上腿丁胡椒 洋蔥豬柳三色豆 胡瓜肉羹木耳紅蘿蔔 青菜 玉米粒蛋三色豆	香Q米飯 醬汁肉片 玉米火腿 柴魚花枝丸 季節青菜 粉絲湯	米 肉片蔥辣椒 玉米粒三色豆火腿丁 柴魚片花枝丸 青菜 粉絲木耳紅蘿蔔蛋	義大利麵 香嫩雞腿 美式Pizza 滷味 季節青菜 味噌湯	油麵茄汁醬 雞腿 自製披薩 菜頭玉米黑輪 青菜 味噌海芽豆腐
建議量	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份
熱量分析	熱量 725.3 卡 脂肪 21.5 克 蛋白質 24.6 克 醣類 108.4 克	熱量 696 卡 脂肪 21.6 克 蛋白質 27.6 克 醣類 97.8 克	熱量 744.2 卡 脂肪 23 克 蛋白質 27.3 克 醣類 107 克	熱量 734.6 卡 脂肪 23.4 克 蛋白質 26.2 克 醣類 104.8 克	熱量 723.8 卡 脂肪 22.6 克 蛋白質 26.1 克 醣類 104 克					

彰化縣 百年全運會

10.22-28停課(不供餐)一週

日期	10/31(一)	內容
菜色	海苔肉鬆飯 糖醋豆包菜卷 活跳鱒 奶皇包 季節青菜 玉米濃湯	海苔肉鬆米 茄汁三色豆包菜卷 白菜芋頭筍片 奶皇包 青菜 玉米粒蛋三色豆
建議量	主食 4 份 蔬菓類 2 份 奶類 0 份 水果 0 份 滷豆腐肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析	熱量 692.3 卡 脂肪 21.1 克 蛋白質 24.1 克 醣類 101.5 克	

