

# 豐成食品工廠

100年10月

舊社國小

2011/10/3(一)		2011/10/4(二)		2011/10/5(三)		2011/10/6(四)		2011/10/7(五)	
<b>寶島白飯</b>		<b>寶島白飯</b>		<b>寶島白飯</b>		<b>地瓜飯</b>		<b>高麗菜飯</b>	
<b>酸菜麵腸</b>	麵腸、酸菜	<b>麥香雞排</b>	雞排	<b>醬爆雞丁</b>	雞肉	<b>海鮮排</b>	海鮮排	<b>松板豬排</b>	豬肉
<b>綜合滷味</b>	烏蛋、時蔬	<b>香菇肉燥</b>	香菇、絞肉	<b>芹菜肉絲</b>	芹菜、肉絲	<b>紅燒豬腩</b>	蘿蔔、肉丁、蔥	<b>金雕什錦</b>	金雕、白菜
<b>三色玉米</b>	玉米、洋芋	<b>黃瓜肉片</b>	黃瓜、肉片	<b>玉米可樂餅</b>	玉米可樂餅	<b>洋蔥炒蛋</b>	洋蔥、蛋	<b>可頌麵包</b>	麵粉
<b>營養時蔬</b>	青菜	<b>高纖青菜</b>	青菜	<b>可口青菜</b>	青菜	<b>田園圖蔬</b>	青菜	<b>快炒青菜</b>	青菜
<b>味噌豆腐湯</b>	豆腐	<b>海芽蛋花湯</b>	海帶芽、蛋	<b>榨菜肉絲湯</b>	榨菜、肉絲	<b>肉羹湯</b>	肉羹、筍絲	<b>黃瓜九片湯</b>	大黃瓜、九片
蛋白質23g 脂質24g	醣類123g 熱量800Kcal	蛋白質26g 脂質23g	醣類121g 熱量813Kcal	蛋白質27g 脂質27g	醣類124g 熱量847Kcal	蛋白質27g 脂質26g	醣類121g 熱量826Kcal	蛋白質25g 脂質26g	醣類122g 熱量822Kcal
2011/10/10(一)		2011/10/11(二)		2011/10/12(三)		2011/10/13(四)		2011/10/14(五)	
 <p>From: 國語圖文工作室 10/10/2010</p> <p><b>國慶日!!!</b></p>		<b>寶島白飯</b>		<b>寶島白飯</b>		<b>胚芽米飯</b>		<b>維力炸醬麵</b>	
		<b>蜜香雞排</b>	雞排	<b>東坡肉丁</b>	肉丁	<b>五香棒腿</b>	雞腿	<b>糖醋咕咾肉</b>	豬肉
		<b>日式咖哩</b>	洋芋、肉丁、洋蔥	<b>什錦菇</b>	菇類	<b>麻婆豆腐</b>	豆腐、絞肉	<b>手捲壽司</b>	米飯、海苔、肉鬆
		<b>Q彈蝦捲</b>	蝦捲	<b>大溪黑干</b>	黑豆干	<b>爆炒三色</b>	時蔬、紅蘿蔔	<b>歐式蛋糕</b>	麵粉
		<b>可口青菜</b>	青菜	<b>可口青菜</b>	青菜	<b>田園圖蔬</b>	青菜	<b>快炒青菜</b>	青菜
		<b>蔬菜油腐湯</b>	時蔬、油腐	<b>紫菜蛋花湯</b>	紫菜、蛋	<b>酸菜豬血湯</b>	三菜、豬血	<b>玉米濃湯</b>	玉米、三色豆、火腿丁
蛋白質23g 脂質23g	醣類106g 熱量723Kcal	蛋白質28g 脂質28g	醣類125g 熱量864Kcal	蛋白質26g 脂質25g	醣類108g 熱量801Kcal	蛋白質29g 脂質27g	醣類121g 熱量843Kcal		
2011/10/17(一)		2011/10/18(二)		2011/10/19(三)		2011/10/20(四)		2011/10/21(五)	
<b>寶島白飯</b>		<b>寶島白飯</b>		<b>寶島白飯</b>		<b>五穀米飯</b>		<b>家鄉炒飯</b>	
<b>醬燒油腐</b>	油腐、洋芋、洋蔥	<b>鮮嫩雞排</b>	雞排	<b>紐奧良雞翅</b>	雞翅	<b>京都大排</b>	豬排	<b>香噴雞腿</b>	雞肉
<b>菜園蛋</b>	番薯	<b>四寶肉醬</b>	絞肉	<b>洋蔥豬柳</b>	豬柳、洋蔥	<b>沙茶黑輪</b>	黑輪	<b>美味點心</b>	麵粉
<b>台灣地瓜條</b>	番薯	<b>油悶筍</b>	筍干	<b>蔬菜春捲</b>	蔬菜春捲	<b>古味滷蛋</b>	雞蛋	<b>中華鍋貼</b>	鍋貼
<b>營養時蔬</b>	青菜	<b>鮮採青菜</b>	青菜	<b>美味青菜</b>	青菜	<b>健康蔬菜</b>	青菜	<b>時令蔬菜</b>	青菜
<b>冬瓜薑絲湯</b>	冬瓜、薑絲	<b>酸辣湯</b>	豬血、豆腐、木耳	<b>玉米蛋花湯</b>	玉米、蛋花	<b>蔬菜肉羹湯</b>	蔬菜、肉羹	<b>關東煮</b>	蘿蔔、九片、黑輪
蛋白質26g 脂質23g	醣類125g 熱量811Kcal	蛋白質28g 脂質26g	醣類123g 熱量838Kcal	蛋白質28g 脂質29g	醣類130g 熱量875Kcal	蛋白質26g 脂質24g	醣類125g 熱量820Kcal	蛋白質24g 脂質23g	醣類128g 熱量815Kcal
2011/10/24(一)		2011/10/25(二)		2011/10/26(三)		2011/10/27(四)		2011/10/28(五)	
<p><b>全中運!!!</b>      <b>Take a breath</b>      <b>選手們</b></p> <p><b>一起活動活動筋骨ㄟ~</b>      <b>加油!!</b></p>									
2011/10/31(一)									
<b>寶島白飯</b>		<p><b>I am sorry</b></p> <p>有3個人在比賽射箭，第1個射中紅心，他說：「I am 羅賓漢！」</p> <p>第2位也射中紅心，他說：「I am 世界射手~」</p> <p>第3位不小心射到了路人、他緊張的說：「I am...sorry!」</p> <p><b>歡迎踴躍訂購 豐成 若飯菜不足 請告知服務人員 服務電話048613339</b></p> <p>營養師：蔡宛玲      學校審查：</p>							
<b>黑胡椒豆包</b>	豆包								
<b>番茄炒蛋</b>	番茄、蛋								
<b>金黃蘿蔔糕</b>	蘿蔔糕								
<b>鮮採青菜</b>	青菜								
<b>鹿港麵線糊</b>	麵線糊、筍絲、木耳絲								
蛋白質24g 脂質24g	醣類102g 熱量718Kcal								

