

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)	
寶島白飯		寶島白飯		寶島白飯		地瓜飯		高麗菜飯	
酸菜麵腸	麵腸、酸菜	麥香雞排	雞排	醬爆雞丁	雞肉	海鮮排	海鮮排	松板豬排	豬肉
綜合滷味	烏蛋、時蔬	香菇肉燥	香菇、絞肉	芹菜肉絲	芹菜、肉絲	紅燒豬腩	蘿蔔、肉丁、蔥	金雕什錦	金雕、白菜
三色玉米	玉米、洋芋	黃瓜肉片	黃瓜、肉片	玉米可樂餅	玉米可樂餅	洋蔥炒蛋	洋蔥、蛋	可頌麵包	麵粉
營養時蔬	青菜	高纖青菜	青菜	可口青菜	青菜	田園圖蔬	青菜	快炒青菜	青菜
味噌豆腐湯	豆腐	海芽蛋花湯	海帶芽、蛋	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲	肉羹湯	肉羹、筍絲	黃瓜九片湯	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>國慶日!!!</p>		寶島白飯		寶島白飯		胚芽米飯		維力炸醬麵	
		蜜香雞排	雞排	東坡肉丁	肉丁	五香棒腿	雞腿	糖醋咕咾肉	豬肉
		日式咖哩	洋芋、肉丁、洋蔥	什錦菇	菇類	麻婆豆腐	豆腐、絞肉	手捲壽司	米飯、海苔、肉鬆
		Q彈蝦捲	蝦捲	大溪黑干	黑豆干	爆炒三色	時蔬、紅蘿蔔	歐式蛋糕	麵粉
		可口青菜	青菜	可口青菜	青菜	田園圖蔬	青菜	快炒青菜	青菜
		蔬菜油腐湯	時蔬、油腐	紫菜蛋花湯	紫菜、蛋	酸菜豬血湯	三菜、豬血	玉米濃湯	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)	
寶島白飯		寶島白飯		寶島白飯		五穀米飯		家鄉炒飯	
醬燒油腐	油腐、洋芋、洋蔥	鮮嫩雞排	雞排	紐奧良雞翅	雞翅	京都大排	豬排	香噴雞腿	雞肉
菜園蛋	番薯	四寶肉醬	絞肉	洋蔥豬柳	豬柳、洋蔥	沙茶黑輪	黑輪	美味點心	麵粉
台灣地瓜條	番薯	油悶筍	筍干	蔬菜春捲	蔬菜春捲	古味滷蛋	雞蛋	中華鍋貼	鍋貼
營養時蔬	青菜	鮮採青菜	青菜	美味青菜	青菜	健康蔬菜	青菜	時令蔬菜	青菜
冬瓜薑絲湯	冬瓜、薑絲	酸辣湯	豬血、豆腐、木耳	玉米蛋花湯	玉米、蛋花	蔬菜肉羹湯	蔬菜、肉羹	關東煮	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>全中運!!! Take a breath 選手們</p> <p>一起活動活動筋骨ㄟ~ 加油!!</p>									
2011/10/31(一)									
寶島白飯		<p>I am sorry</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>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</p> <p>營養師：蔡宛玲 學校審查：</p>							
黑胡椒豆包	豆包								
番茄炒蛋	番茄、蛋								
金黃蘿蔔糕	蘿蔔糕								
鮮採青菜	青菜								
鹿港麵線糊	麵線糊、筍絲、木耳絲								
蛋白質24g 脂質24g	醣類102g 熱量718Kcal								

