日期	11/1(二)	內容	11/2(三)	內容	11/3(四)	內容	11/4(五)	內容
菜色	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	海苔魚鬆拌飯	五穀米絞肉三色豆海苔魚鬆
	雞腿酥	雞腿酥	咖哩肉丁	洋芋咖哩肉丁	香雞排	雞排	炭烤雞翅	雞翅
	沙拉章魚燒	沙拉章魚燒	北平烤鴨	烤鴨片	絞肉滷鴿蛋	絞肉鴿蛋油蔥酥	蟳絲肉羹	蟳味絲紅蘿蔔肉羹蔬菜
	洋蔥滑蛋	洋蔥雞蛋蔥	滷白菜豆圓	白菜木耳豆皮	竹筍炒肉絲	竹筍肉絲紅蘿蔔	熱狗麵包+雞塊	麵包+雞塊
	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜
	味噌豆腐湯	味噌豆腐海芽	金針菇蛋花湯	金針菇蛋木耳	玉米條湯	玉米條香菜	紫菜蛋花湯	紫菜蛋蔥
建議量	主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份	
	奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份	
	豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析	熱量 740.8 卡 脂肪 22.4 克		熱量 698.7 卡 脂肪 22.3 克		熱量 734.6 卡 脂肪 23.8 克		熱量 730.2 卡 脂肪 22.6 克	
	蛋白質 26.9 克 醣類 107.9 克		蛋白質 27.5 克 醣類 97 克		蛋白質 26.6 克 醣類 103.5 克		蛋白質 26.3 克 醣類 105.4 克	

日期	11/7(一)	內容	11/8(二)	內容	11/9(三)	內容	11/10(四)	內容	11/11(五)	內容
菜色	海苔肉鬆蓋飯	海苔肉鬆米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	台式炒麵	油麵絞肉蔬菜
	蜜汁蔬菜肉排	素蔬菜肉排	無骨雞排	無骨雞排	芋頭燒鴨	芋頭鴨肉蒜	蔥燒肉片	肉片蔥蒜	鹽酥雞	腿丁九層塔
	活跳牆	大白菜芋頭筍片鴿蛋	府城肉丸	肉丸油蔥酥	丁香炒豆干	小魚乾豆干片	中華鍋貼	鍋貼	滷味	菜頭玉米心腸
	薯餅雙拼	薯餅薯條	胡瓜三絲	胡瓜木耳紅蘿蔔	玉米火腿	玉米粒火腿三色豆	燴三菇	三菇蔬菜木耳	卷心蛋糕+黃金棗	蛋糕+黃金棗
	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜
	麵線糊湯	紅麵線筍絲紅蘿蔔	菜頭湯	菜頭丸子香菜	海芽湯	海芽味噌豆腐	小丸子湯	丸子蔬菜香菜	酸辣湯	豆腐筍絲酸菜豬血
建議量	主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份	
	奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份	
	豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析	熱量 716.8 卡 脂肪 22.8 克		熱量 725 卡 脂肪 21.8 克		熱量 729.4 卡 脂肪 23 克		熱量 726.7 卡 脂肪 22.3 克		熱量 720.4 卡 脂肪 23.6 克	
	蛋白質 25.3 克 醣類 102.6 克		蛋白質 27.1 克 醣類 105.1 克		蛋白質 26.4 克 醣類 104.2 克		蛋白質 27 克 醣類 104.5 克		蛋白質 26.2 克 醣類 100.8 克	

日期	11/14(一)	內容	11/15(二)	內容	11/16(三)	內容	11/17(四)	內容	11/18(五)	內容
菜色	海苔肉鬆蓋飯	海苔肉鬆米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	火腿炒飯	五穀米三色豆火腿
	咖哩素雞丁	咖哩洋芋素肉雞丁	香嫩雞排	雞排	蘿蔔燒肉	菜頭肉丁紅蘿蔔	花瓜雞丁	花瓜腿丁薑片	糖醋咕咾肉	咕咾肉茄汁
	麻辣豆干	豆干辣椒蔥蒜	洋蔥豬柳	洋蔥肉絲三色豆	烤翅小腿	翅小腿	鮮味豬肉堡	豬肉餡	沙茶魷魚羹	魷魚羹蔬菜沙茶醬
	什錦菇	香菇木耳紅蘿蔔	醬汁嫩豆腐	豆腐蔥蒜	開陽白菜	白菜木耳紅蘿蔔	彩繪三鮮	蔬菜木耳紅蘿蔔魚漿	烤薯條+泡芙	薯條+泡芙
	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜
	玉米蛋花湯	玉米粒蛋三色豆	榨菜肉絲湯	榨菜絲肉絲薑絲	雪花針菇湯	金針菇蛋木耳紅蘿蔔	玉米條湯	玉米條香菜	豬血湯	豬血酸菜
建議量	主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份	
	奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份	
	豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析	熱量 709.9 卡 脂肪 22.3 克		熱量 721.2 卡 脂肪 23.6 克		熱量 744 卡 脂肪 24 克		熱量 732.1 卡 脂肪 22.5 克		熱量 738 卡 脂肪 24 克	
	蛋白質 24.8 克 醣類 102.5 克		蛋白質 26.7 克 醣類 100.5 克		蛋白質 26 克 醣類 106 克		蛋白質 26.6 克 醣類 105.8 克		蛋白質 25.9 克 醣類 104.6 克	

日期	11/21(一)	內容	11/22(二)	內容	11/23(三)	內容	11/24(四)	內容	11/25(五)	內容
菜色	海苔肉鬆蓋飯	海苔肉鬆米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	鐵板麵	油麵茄汁醬汁
	麻婆豆腐	豆腐豆瓣蔥	鹹豬肉	鹹豬肉洋蔥	無骨雞排	無骨雞排	雙冬鴨	冬瓜鴨肉薑片	香嫩雞腿	雞腿
	青蔥炒蛋	蔥芹菜雞蛋	允指翅小腿	翅小腿	香菇瓜仔肉	碎瓜香菇絞肉	麥克雞塊	雞塊	熱狗球+水餃沾醬	熱狗球水餃
	烤玉米奶酥	玉米粒奶酥	玉米火腿	玉米粒火腿丁三色豆	烤香腸	小黃瓜香腸	蕃茄炒蛋	番茄蛋蔥	藍莓墨西哥	藍莓墨西哥麵包
	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜
	蔬菜素肉羹湯	蔬菜速肉羹木耳	菜頭湯	菜頭丸子香菜	紫菜蛋花湯	紫菜蛋蔥	酸辣湯	豆腐筍絲酸菜豬血	味噌豆腐湯	味噌豆腐海芽
建議量	主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份	
	奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份	
	豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析	熱量 719.2 卡 脂肪 22.4 克		熱量 726.9 卡 脂肪 22.5 克		熱量 716.3 卡 脂肪 21.9 克		熱量 741.6 卡 脂肪 22.8 克		熱量 748.2 卡 脂肪 23 克	
	蛋白質 26.2 克 醣類 103.2 克		蛋白質 27.6 克 醣類 103.5 克		蛋白質 25.6 克 醣類 104.2 克		蛋白質 26.9 克 醣類 107.2 克		蛋白質 26.1 克 醣類 109.2 克	

日期	11/28(一)	內容	11/29(二)	內容	11/30(三)	內容
菜色	海苔肉鬆蓋飯	海苔肉鬆米	香Q米飯	米	香Q米飯	米
	紅燒什錦百頁	百頁豆輪紅蘿蔔	炭烤肉排	肉排	蜜汁雞腿	雞腿
	茶碗蒸	雞蛋油蔥酥	沙茶甜不辣	西芹甜不辣沙茶醬	八寶肉醬	豆干毛豆豆瓣蔥
	地瓜薯條	地瓜薯條	胡椒魚塊	魚塊胡椒粉	洋蔥炒蛋	洋蔥蛋三色豆
	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜
	玉米濃湯	玉米粒蛋三色豆	榨菜粉絲湯	榨菜冬粉薑絲	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸薑絲
建議量	主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份		主食 4 份 蔬菜類 2 份	
	奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份		奶類 0 份 水果 0 份	
	豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份		豆魚肉類 2 份 油脂 2.5 份	
熱量分析	熱量 717.1 卡 脂肪 23.1 克		熱量 742 卡 脂肪 24 克		熱量 731 卡 脂肪 22.2 克	
	蛋白質 25.3 克 醣類 102 克		蛋白質 25.1 克 醣類 106.4 克		蛋白質 26.8 克 醣類 106 克	

承富便當

舊社國小

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