

豐成食品工廠

100.12月



舊社國小

猜一下ㄟ!!

火柴棒進醫院出來變啥?



超欠奏答案 棉花棒(因去包紮了)

歡迎踴躍訂購 豐成 若飯菜不足

請告知服務人員 服務電話04861339

2011/12/1(四)		2011/12/2(五)							
糙米飯	雞肉	家鄉炒飯	雞肉						
香噴雞翅	洋芋, 紅蘿蔔, 豬肉	雞米花	麵粉, 楓糖						
黑胡椒豬柳	蝦捲	楓糖可頌	熱狗條, 蔬菜						
台南蝦捲	青菜	茄汁熱狗	青菜						
可口青菜	酸菜, 豬血	可口青菜	刺瓜						
酸菜豬血湯	蛋白質24g 脂質24g	刺瓜湯	蛋白質23g 脂質24g						
	醃類99g 熱量708Kcal		醃類103g 熱量720Kcal						
2011/12/5(一)		2011/12/6(二)		2011/12/7(三)		2011/12/8(四)		2011/12/9(五)	
白飯/蛋糕	豆腐, 蒜	寶島白飯	肉排	寶島白飯	雞肉	五穀飯	洋蔥, 豬肉	肉絲炒麵	雞肉
蒜香豆腐	洋蔥, 蛋	京都肉排	洋芋, 紅蘿蔔, 雞肉	五香雞腿	米血, 魚輪	洋蔥豬排	玉米, 蛋	香嫩雞排	麵粉
洋蔥炒蛋	通心麵, 三色豆	咖哩雞丁	滷蛋, 豆干	沙茶米血	薯球, 雞塊	黑胡椒玉米滑蛋	魚肉	鳳梨披薩	豬肉餡, 水餃皮
通心麵	青菜	滷蛋豆干	青菜	薯球+雞塊	青菜	香酥旗魚丁	青菜	手工水餃	青菜
鮮採青菜	玉米, 三色豆	青脆青菜	海芽, 蛋	可口青菜	時蔬, 肉羹, 紅蘿蔔	當季食蔬	菜頭, 九片	快炒時蔬	冬瓜, 江絲
玉米濃湯	蛋白質22g 脂質24g	海芽蛋花湯	蛋白質21g 脂質23g	蔬菜肉羹湯	蛋白質25g 脂質22g	菜頭九片湯	蛋白質24g 脂質24g	冬瓜薑絲湯	蛋白質23g 脂質24g
	醃類108g 熱量740Kcal		醃類104g 熱量707Kcal		醃類106g 熱量722Kcal		醃類99g 熱量708Kcal		醃類103g 熱量720Kcal
2011/12/12(一)		2011/12/13(二)		2011/12/14(三)		2011/12/15(四)		2011/12/16(五)	
白飯/麵包	油腐, 洋蔥	寶島白飯	雞肉	寶島白飯	雞肉	糙米飯	豬肉	麻香油飯	雞肉
三杯油腐	雞蛋	鐵板雞排	絞肉, 烏蛋	三杯雞	蘿蔔, 蝦球, 紅蘿蔔	老魯東坡肉	蝦仁, 蛋	香嫩雞腿	燕餃, 食蔬, 起司球
呼呼蒸蛋	冬粉, 米粉, 木耳, 高麗菜	肉燥烏蛋	九層塔, 花枝條	蘿蔔蝦球	玉米可樂餅	蝦仁滑蛋	海鮮捲	魯味拼盤	麵粉
螞蟻上樹	青菜	塔香花枝條	青菜	烤玉米可樂餅	青菜	海鮮捲	青菜	美味蛋糕	青菜
營養時蔬	豬血, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	高纖青菜	玉米, 蛋	可口青菜	紫菜, 蛋	田園圍蔬	刺瓜	快炒青菜	豆腐
酸辣湯	蛋白質25g 脂質23g	玉米蛋花湯	蛋白質24g 脂質24g	紫菜蛋花湯	蛋白質23g 脂質23g	刺瓜湯	蛋白質26g 脂質24g	味噌豆腐湯	蛋白質24g 脂質23g
	醃類99g 熱量703Kcal		醃類105g 熱量732Kcal		醃類103g 熱量711Kcal		醃類102g 熱量728Kcal		醃類114g 熱量759Kcal
2011/12/19(一)		2011/12/20(二)		2011/12/21(三)		2011/12/22(四)		2011/12/23(五)	
白飯/蛋糕	通心麵, 三色豆	寶島白飯	雞肉	寶島白飯	雞肉	地瓜飯	豬肉	維力炸醬麵	雞肉
黑胡椒通心麵	時蔬, 紅蘿蔔, 木耳	菲力雞排	洋蔥, 蛋	嫩汁雞翅	麵筋, 豬肉	京都肉排	雞肉, 玉米	香噴雞腿	藍莓, 麵粉
什錦羹	玉米奶酥	洋蔥炒蛋	肉捲	麵筋燒肉	蟹肉絲, 魚漿	雞茸玉米	魚漿	藍莓派	梅粉, 地瓜條
玉米奶酥	青菜	杏仁肉捲	青菜	蟹絲港燒	青菜	章魚丸子	青菜	梅粉地瓜條	青菜
健康食蔬	麵線, 筍絲, 紅蘿蔔	可口青菜	冬瓜	可口青菜	榨菜, 肉絲	田園圍蔬	海芽, 蛋	快炒青菜	酸菜, 豬血
麵線糊	蛋白質25g 脂質21g	冬瓜湯	蛋白質25g 脂質24g	榨菜肉絲湯	蛋白質24g 脂質23g	海芽蛋花湯	蛋白質23g 脂質23g	酸菜豬血湯	蛋白質27g 脂質26g
	醃類104g 熱量705Kcal		醃類105g 熱量736Kcal		醃類106g 熱量723Kcal		醃類106g 熱量723Kcal		醃類106g 熱量766Kcal
2011/12/26(一)		2011/12/27(二)		2011/12/28(三)		2011/12/29(四)		2011/12/30(五)	
白飯/可頌	豆腐, 三色豆	寶島白飯	雞肉	寶島白飯	雞肉	胚芽飯	豬肉	古味炒飯	魚肉, 洋蔥, 鳳梨
麻婆豆腐	蘿蔔糕	五香雞排	絞肉, 歲瓜	香噴雞腿	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳	蔥燒豬排	白玉, 雞肉	糖醋魚丁	麵粉
港式蘿蔔糕	蛋, 菜園	古味肉燥	海鮮捲	白菜大鍋滷	珍珠丸	白玉燒雞	香腸, 魚漿	法式西點	雞肉
蔥花菜圓蛋	青菜	海鮮捲	青菜	珍珠丸	青菜	香腸+花枝丸	青菜	香烤大雞堡	青菜
營養時蔬	玉米, 三色豆	鮮採青菜	蘿蔔, 九片	美味青菜	筍絲, 蛋	田園圍蔬	紫菜	快炒青菜	豆腐, 味噌
玉米濃湯	蛋白質22g 脂質24g	蘿蔔九片湯	蛋白質21g 脂質23g	筍絲蛋花湯	蛋白質25g 脂質23g	紫菜湯	蛋白質24g 脂質24g	味噌豆腐湯	蛋白質25g 脂質21g
	醃類108g 熱量740Kcal		醃類104g 熱量707Kcal		醃類104g 熱量723Kcal		醃類101g 熱量716Kcal		醃類104g 熱量705Kcal

營養師：蔡宛玲

