



豐成食品工廠

101.05月

舊社國小

	2012/5/1(二)	2012/5/2(三)	2012/5/3(四)	2012/5/4(五)
猜一下ㄟ!! 比極熊 某天,比極熊很無聊, 他就在拔他自己身上, 拔啊拔啊, 拔完最後一根時, 牠說:好冷喔~	寶島白飯	寶島白飯	紫米飯	鐵板麵
	京都肉排 肉排	五香雞腿 雞肉	老魯東坡肉 豬肉	香嫩雞排 雞肉
	咖哩雞丁 洋芋,紅蘿蔔,雞肉	回鍋肉片 高麗菜,肉片,紅蘿蔔,豆干,芹菜,甜不辣	蔥花菜圍蛋 蛋,菜圍	糖粉可頌 糖粉,可頌
	古味滷蛋 滷蛋	芹香甜不辣 芹菜,甜不辣	香烤雞堡 雞肉	手工水餃 豬肉餡,水餃皮
	青脆青菜 青菜	可口青菜 青菜	當季食蔬 青菜	快炒時蔬 青菜
	酸菜豬血湯 酸菜,豬血	海芽湯 海帶芽,豆腐	蔬菜肉羹湯 食蔬,肉羹	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲
蛋白質21g 脂質23g	醣類104g 熱量707Kcal	蛋白質25g 脂質22g	醣類106g 熱量722Kcal	蛋白質24g 脂質24g
醣類99g 熱量708Kcal	蛋白質23g 脂質23g	醣類102g 熱量728Kcal	蛋白質24g 脂質23g	醣類103g 熱量720Kcal
2012/5/7(一)	2012/5/8(二)	2012/5/9(三)	2012/5/10(四)	2012/5/11(五)
白飯 + 麵包	寶島白飯	寶島白飯	糙米飯	麻香油飯
三杯油腐 油腐,洋蔥	松板雞排 雞肉	三杯雞 雞肉	洋蔥豬排 豬肉,洋蔥	香嫩雞腿 雞肉
呼呼蒸蛋 雞蛋	洋蔥豬柳 洋蔥,豬肉	蘿蔔蝦球 蘿蔔,蝦球,紅蘿蔔	蝦仁滑蛋 蝦仁,蛋	魯味拼盤 食蔬,起司球
螞蟻上樹 冬粉,米粉,木耳,高麗菜	花枝丸 魚漿	香烤可樂餅 玉米,麵粉	龍鳳腿 龍鳳腿	水晶肉圓 肉塊,筍子,蕃薯粉,青菜
營養時蔬 青菜	高纖青菜 青菜	可口青菜 青菜	田園圍蔬 青菜	快炒青菜 青菜
酸辣湯 豬血,豆腐,紅蘿蔔,木耳	玉米蛋花湯 玉米,蛋	豆腐湯 豆腐	刺瓜湯 刺瓜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋
蛋白質25g 脂質23g	醣類99g 熱量703Kcal	蛋白質23g 脂質23g	醣類103g 熱量711Kcal	蛋白質26g 脂質24g
醣類102g 熱量728Kcal	蛋白質24g 脂質24g	醣類105g 熱量732Kcal	蛋白質26g 脂質24g	醣類114g 熱量759Kcal
2012/5/14(一)	2012/5/15(二)	2012/5/16(三)	2012/5/17(四)	2012/5/18(五)
白飯 + 藍莓派	寶島白飯	寶島白飯	地瓜飯	義大利麵
鐵板通心麵 通心麵,三色豆	蒜泥白肉 豬肉	豪大雞排 雞肉	京都肉排 豬肉	嫩汁雞翅 雞肉
佛跳牆 時蔬,芋頭,烏蛋,紅K	紅燒雞丁 雞肉,洋芋,紅K	麵筋燒肉 麵筋,豬肉	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	夢銅鑼燒 麵粉,紅豆
魯味黑輪伯 魚漿	原味香腸 香腸	黃金寶 豆腐皮,魚漿	Q彈蝦捲 魚漿	魯香筍干 筍干
健康食蔬 青菜	可口青菜 青菜	可口青菜 青菜	田園圍蔬 青菜	快炒青菜 青菜
蘿蔔湯 蘿蔔	酸菜豬血湯 酸菜,豬血	海芽蛋花湯 海芽,蛋	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	玉米濃湯 玉米,三色豆
蛋白質25g 脂質21g	醣類104g 熱量705Kcal	蛋白質24g 脂質23g	醣類106g 熱量723Kcal	蛋白質27g 脂質26g
醣類106g 熱量723Kcal	蛋白質25g 脂質24g	醣類106g 熱量723Kcal	蛋白質23g 脂質23g	醣類106g 熱量766Kcal
2012/5/21(一)	2012/5/22(二)	2012/5/23(三)	2012/5/24(四)	2012/5/25(五)
白飯 + 蛋糕	寶島白飯	寶島白飯	胚芽飯	古味炒飯
麻婆豆腐 豆腐,三色豆	五香雞排 雞肉	香噴雞腿 雞肉	蔥燒豬排 豬肉	脆皮烤鴨 鴨肉
紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋	古味肉燥 碎瓜,絞肉	薑母鴨 薑片,鴨肉,時蔬	白玉燒雞 白玉,雞肉	鳳梨披薩 麵粉,鳳梨
港式蘿蔔糕 蘿蔔糕	四季春捲 春捲	珍珠糯米丸 糯米,豬肉	魚板高麗菜 魚板,高麗菜	中華鍋貼 麵粉,豬肉餡
營養時蔬 青菜	鮮採青菜 青菜	美味青菜 青菜	田園圍蔬 青菜	快炒青菜 青菜
麵線糊 麵線,筍絲,紅蘿蔔	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲	筍絲蛋花湯 筍絲,蛋	紫菜湯 紫菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌
蛋白質22g 脂質24g	醣類108g 熱量740Kcal	蛋白質25g 脂質23g	醣類104g 熱量723Kcal	蛋白質24g 脂質24g
醣類101g 熱量716Kcal	蛋白質21g 脂質23g	醣類104g 熱量723Kcal	蛋白質24g 脂質24g	醣類101g 熱量716Kcal
醣類101g 熱量716Kcal	蛋白質21g 脂質23g	醣類104g 熱量723Kcal	蛋白質24g 脂質24g	醣類101g 熱量716Kcal
2012/5/28(一)	2012/5/29(二)	2012/5/30(三)	2012/5/31(四)	
白飯 + 起酥條	寶島白飯	寶島白飯	糙米飯	歡迎踴躍訂購 豐成 服務電話:04-8613339 若飯菜不足 請告知服務人員
紅燒豆輪 豆輪	黑胡椒豬柳 豬肉	嫩香里肌肉 豬排	五香雞腿 雞腿	
番茄炒蛋 番茄,蛋	白菜鴿蛋 白菜,烏蛋,木耳,肉羹	雞蓉三色 雞肉,紅蘿蔔	肉燥什錦 絞肉,油腐	
香烤薯餅 馬鈴薯	塔香花枝塊 九層塔,花枝	廟口米血 米血	小瓜丸片 小黃瓜,丸片,紅K	
鮮採青菜 青菜	青脆青菜 青菜	可口青菜 青菜	當季食蔬 青菜	
酸辣湯 豬血,豆腐,紅蘿蔔,木耳	刺瓜湯 刺瓜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	關東煮 黑輪,芹菜,蘿蔔	
蛋白質22g 脂質24g	醣類108g 熱量740Kcal	蛋白質25g 脂質22g	醣類106g 熱量722Kcal	蛋白質24g 脂質24g
醣類108g 熱量740Kcal	蛋白質21g 脂質23g	醣類106g 熱量722Kcal	蛋白質24g 脂質24g	醣類99g 熱量708Kcal

營養師:蔡宛玲

不定期加菜喔~~



