



豐成食品工廠

101.6月

舊社區

三大洋
有一天，上地理課時，老師發現小明在睡覺，於是把小明叫起來，並問他世界三大洋是哪三大洋只見小明回答：
「喜羊羊、美羊羊、懶羊羊」

Have Fun with Life

WANTED
DEAD OR ALIVE
CHOPPER
\$ 50 -
REWARD
MAY 10 2012

若飯菜不足 請洽現場服務人員*
服務電話:04-8613339
歡迎踴躍訂購 豐成
營養師：蔡宛玲

不定期加菜喔~~

招牌油飯
嫩香雞排
食神魯味
藍莓派
當季食蔬
蔬菜肉羹湯
蛋白質29g
脂質27g

2012/6/4(一) 2012/6/5(二) 2012/6/6(三) 2012/6/7(四) 2012/6/8

寶島白飯	寶島白飯	寶島白飯	胚芽飯	義大利麵
南洋咖哩 洋芋, 紅蘿蔔	允指雞翅 雞翅	糖醋豬柳條 豬肉	菲力雞排 雞肉	嫩汁豬排 雞肉
呼呼蒸蛋 雞蛋	洋蔥豬柳 洋蔥, 豬肉, 紅K	紅燒豆腐 豆腐, 角肉, 三色豆	碎瓜肉燥 碎瓜, 絞肉	咕啾甜甜圈
慈恩菜捲 豆皮, 筍絲, 紅K絲	杏仁蝦捲 蔬菜, 蝦捲	筍絲福州丸 筍絲, 豬肉, 魚漿	培根蔥花蛋 培根, 蔥花, 蛋	花枝丸
營養時蔬 青菜	高纖青菜 青菜	可口青菜 青菜	田園圓蔬 青菜	快炒青菜
玉米濃湯 玉米, 三色豆	味噌海芽湯 海芽	酸菜豬血湯 酸菜, 豬血	三絲湯 筍絲, 木耳絲, 紅K絲	菜頭湯
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24g 脂質23g

2012/6/11(一) 2012/6/12(二) 2012/6/13(三) 2012/6/14(四) 2012/6/15

白飯	寶島白飯	寶島白飯	地瓜飯	什錦炒飯
刺瓜什錦 刺瓜, 菇類, 木耳	紅燒豬腩 豬肉, 蘿蔔	大雞腿 雞肉	蔥燒豬排 雞肉	鹽酥雞
鐵板油豆腐 油豆腐, 洋蔥	火腿三色蛋 火腿丁, 液蛋, 三色豆	日式壽喜燒 豬肉片, 洋蔥, 時蔬	洋芋雞丁 洋芋, 紅蘿蔔, 雞肉	夢銅鑼燒
魯味黑輪包 魚漿	花枝排 魚漿, 花枝漿	芹香貢丸 貢丸, 芹菜	彩椒珍珠棒 彩椒, 珍珠棒	中華鍋貼
營養時蔬 青菜	高纖青菜 青菜	可口青菜 青菜	田園圓蔬 青菜	快炒青菜
薑絲冬瓜湯 薑絲, 冬瓜	蔬菜湯 蔬菜, 肉羹	玉米蛋花湯 玉米, 液蛋	酸辣湯 豆腐, 紅K絲, 木耳, 液蛋	海芽湯
蛋白質25g 脂質23g	醣類99g 熱量703Kcal	蛋白質21g 脂質23g	醣類104g 熱量707Kcal	蛋白質25g 脂質22g


2012/6/18(一) 2012/6/19(二) 2012/6/20(三) 2012/6/21(四) 2012/6/22

白飯	寶島白飯	寶島白飯	五穀飯	韓式炸醬麵
蔥花菜圃蛋 蔥花, 菜圃, 液蛋	三杯雞 雞肉, 九層塔	豐成雞排 雞肉	糖醋咕咾肉 豬肉	香噴雞翅
花生麵筋 花生, 麵筋	花枝羹 時蔬, 木耳, 花枝羹, 肉羹	日式關東煮 蘿蔔, 玉米穗	冬瓜鴨 冬瓜, 鴨肉	端午肉粽
醬汁蘿蔔糕 白蘿蔔, 米漿	小瓜香腸 小瓜, 香腸	蝦仁滑蛋 蝦仁, 液蛋	喜相逢 柳葉魚	水餃*2
營養時蔬 青菜	高纖青菜 青菜	可口青菜 青菜	田園圓蔬 青菜	快炒青菜
玉米濃湯 玉米, 三色豆	柴魚豆腐湯 豆腐, 柴魚	刺瓜湯 刺瓜	豬血湯 豬血, 酸菜	金菇肉絲湯
蛋白質25g 脂質23g	醣類99g 熱量703Kcal	蛋白質24g 脂質24g	醣類105g 熱量732Kcal	蛋白質23g 脂質23g


2012/6/25(一) 2012/6/26(二) 2012/6/27(三) 2012/6/28(四) 2012/6/29


白飯	寶島白飯	寶島白飯	胚芽飯	高麗菜飯
三色玉米	五香雞腿 雞肉	嫩香豬排 豬肉	香嫩雞排 雞肉	炫風雞翅
番茄豆腐 番茄, 豆腐	香菇肉燥 香菇, 絞肉	輕食滷味 時蔬, 海帶, 菇類	南洋咖哩豬 洋蔥, 洋芋, 豬肉	紅燒獅子頭
香烤薯餅 馬鈴薯	芹香甜不辣 芹菜, 甜不辣	日式蒸蛋 雞蛋	柴魚章魚燒 麵粉, 章魚塊	蜂蜜蛋糕
營養時蔬 青菜	可口青菜 青菜	可口青菜 青菜	田園圓蔬 青菜	快炒青菜
麵線糊 麵線, 木耳, 紅蘿蔔, 液蛋	菜頭湯 菜頭, 黑輪	海芽湯 海芽	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊	玉米湯
蛋白質25g 脂質21g	醣類104g 熱量705Kcal	蛋白質25g 脂質24g	醣類105g 熱量736Kcal	蛋白質24g 脂質23g



國小

(五)

雞肉
食蔬. 火鍋料
麵粉. 豬肉餡
青菜
蔬菜. 肉羹
醣類121g 熱量

3(五)
豬肉
 麵粉
魚漿
青菜
菜頭. 貢丸片
醣類114g 熱量

5(五)
雞肉
 麵粉. 豬肉餡
青菜
紫菜
醣類103g 熱量

2(五)
雞肉
 魚漿. 蝦漿
水餃皮. 豬肉餡
青菜
金菇. 肉絲
醣類114g 熱量

9(五)

雞肉
獅子頭
 麵粉
青菜
玉米
醣類106g 熱量