

# 冠成健康美味營養午餐

舊社國小

日期	10月1日 星期一	10月2日 星期二	10月3日 星期三	10月4日 星期四	10月5日 星期五
菜色	芝麻飯 蒸蛋 什錦豆腐 九層塔鹽酥素雞丁 快炒蔬菜 奶油餐包 酸辣湯	池上米飯 碳烤雞排 麻婆豆腐 芹菜花枝丸 四季蔬菜 關東煮湯	香Q白飯 香酥雞腿 蔥花香蛋 美味蔬菜 田園蔬菜 綠豆仁西米露	地瓜飯 泡菜肉片 什錦貢丸 碳烤魚塊 美味蔬菜 蛤蠣湯	美味炒飯 黑胡椒排骨 水餃 五香魯蛋 美味青菜 味噌湯
蛋白質	29	28	30	26	26
脂肪	23	22	24	27	26
糖類	111	108	115	116	114
總熱量	763	742	795	802	788
日期	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日
菜色	芝麻飯 地瓜條 黃金咖哩 混炒素料 美味蔬菜 巧克力吐司 菜頭湯	稻香米飯 滷味雞腿 香滷豆腐 季節青菜 美味蔬菜 酸菜豬血湯	放假	地瓜飯 香Q豬腳 碳烤雞塊 豆皮包心菜 美味蔬菜 菜頭貢丸湯	義大利麵 蕃茄咕咾肉 薯條 壽司 美味蔬菜 玉米濃湯
蛋白質	28	28		27	30
脂肪	23	23		22	24
糖類	109	109		105	115
總熱量	751	755		792	795
日期	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
菜色	芝麻飯 九層塔鹽酥素雞丁 什錦烏蛋 素肉絲 美味時蔬 柳橙蛋糕 藥膳湯	稻香米飯 香滷雞排 洋蔥燴肉 季節青菜 美味時蔬 味噌豆腐湯	香Q白飯 香酥雞翅 蔥香碎肉 什錦花枝丸 美味時蔬 愛玉百香果	地瓜飯 香滷雞腿 蔥香蛋 四季蔬菜 美味時蔬 玉米濃湯	糯米飯 蒜泥白肉 港式燒賣 碳烤魚塊 美味時蔬 蛋花湯
蛋白質	27	26	27	27	30
脂肪	20	21	22	22	24
糖類	108	113	106	105	115
總熱量	748	736	731	792	795
日期	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
菜色	芝麻飯 地瓜條 混炒豆乾 咖哩魚蛋 老農蔬菜 草莓吐司 菜頭湯	稻香米飯 糖醋排骨 茄汁龍鳳腿 季節青菜 老農蔬菜 什錦湯	香Q白飯 香酥雞腿 沙茶肉絲 五香魯蛋 老農蔬菜 地瓜綠豆湯	地瓜飯 三杯雞 關東煮 季節青菜 老農蔬菜 筍仔湯	香Q白飯 滷里肌排 蘿蔔糕 芹菜香腸 老農蔬菜 蛤蠣湯
蛋白質	27	28	29	27	28
脂肪	22	23	23	22	22
糖類	106	110	110	104	107
總熱量	733	758	760	720	736
日期	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
菜色	芝麻飯 九層塔鹽酥素雞丁 螞蟻上樹 五香魯蛋 季節青菜 波蘿麵包 酸辣湯	稻香米飯 古早滷肉 大雞堡 老農蔬菜 季節青菜 酸菜豬血湯	香Q白飯 蜜汁雞排 海苔雞塊 麻婆豆腐 季節青菜 綜合仙草湯	地瓜飯 番茄咕咾肉 甜筍 白菜花枝丸 季節青菜 紫菜蛋花湯	沙茶麵 碳烤雞腿 鍋貼 海苔章魚燒 季節青菜 玉米濃湯
蛋白質	27	28	28	28	28
脂肪	22	22	22	22	23
糖類	105	107	107	108	109
總熱量	722	736	740	744	754

歡迎同學踴躍訂購 冠成感謝你

