

承富便當

舊社國小



日期	6/1 (二)		6/2 (三)		6/3 (四)		6/4 (五)			
菜單	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材		
	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	台式炒飯	五穀米三色豆		
	蠔油二節翅	二節翅	鹽酥雞	上雞胸丁	蒜泥白肉	上肉片蒜蓉醬	卡拉雞腿堡	雞腿堡		
	紅燒肉	肉丁.豆輪	肉燥鴿蛋	上絞肉鴿蛋	總匯肉羹	肉羹蔬菜	食神滷味	玉米菜頭		
	玉米火腿	玉米粒火腿丁	筍絲魷魚羹	筍絲魷魚	烤雞塊	雞塊*2	小布利	小布利		
田園時蔬	青菜	蒜香時蔬	青菜	快炒時蔬	青菜	季節青菜	青菜			
竹筍湯	竹筍肉羹	小丸子湯	小丸子菜頭	味噌湯	味噌海芽	麵線糊湯	紅麵線肉羹			
熱量分析	熱量 737.9 大卡 蛋白質 25.1 克 脂肪 22.3 克 醣類 109.2 克	熱量 698.2 大卡 蛋白質 24.3 克 脂肪 23.4 克 醣類 97.6 克	熱量 684.8 大卡 蛋白質 24.7 克 脂肪 21.2 克 醣類 98.8 克	熱量 740.6 大卡 蛋白質 25.9 克 脂肪 21.8 克 醣類 110.2 克						
日期	6/7 (一)		6/8 (二)		6/9 (三)		6/10 (四)		6/11 (五)	
菜單	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香炒麵	油麵豆芽菜
	紅燒肉(素)	豆輪豆腐	香烤雞翅	雞翅	無骨香雞排	無骨香雞排	雞肉米血	上腿丁米血	棒棒小雞腿	小雞腿
	佛跳牆(素)	大白菜芋頭	洋蔥豬柳	洋蔥豬柳	咖哩雞	洋芋雞胸丁	三色炒蛋	三色豆雞蛋	大亨熱狗	熱狗
	茶碗蒸	雞蛋油蔥酥	深坑豆腐	五香豆腐香菜	章魚丸子	章魚丸子	玉米奶酥	玉米奶酥	仙草茶凍	茶凍
健康蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	蒜香時蔬	青菜	快炒時蔬	青菜	季節青菜	青菜	
粉絲湯	冬粉雞蛋	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸片	紫菜蛋花湯	紫菜雞蛋	榨菜肉絲湯	榨菜肉絲	豬血湯	豬血酸菜絲	
熱量分析	熱量 690 大卡 蛋白質 24.9 克 脂肪 22.4 克 醣類 97.2 克	熱量 678.1 大卡 蛋白質 23.7 克 脂肪 20.9 克 醣類 98.8 克	熱量 719.4 大卡 蛋白質 25.8 克 脂肪 22.6 克 醣類 103.2 克	熱量 687.4 大卡 蛋白質 25.2 克 脂肪 21.8 克 醣類 97.6 克	熱量 734 大卡 蛋白質 24.6 克 脂肪 22 克 醣類 109.4 克					
日期	6/14 (一)		6/15 (二)		6/16 (三)		6/17 (四)		6/18 (五)	
菜單	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
	香Q米飯	米	香Q米飯	米	五月五 划龍舟 吃粽子 端午佳節 快樂 		香Q米飯	米	滷肉飯	油蔥酥米
	菜頭滷鴿蛋	菜頭鴿蛋	香酥雞排	雞排			黑胡椒豬排	肉排	咕咾肉	咕咾肉丁
	麻婆豆腐	豆腐素絞肉	蒸肉丸子	肉丸子			冬瓜雞丁	冬瓜上腿丁	關東煮	菜頭玉米
	海苔薯條	海苔地瓜薯條	火腿玉米	火腿丁玉米粒			茄汁花枝卷	花枝卷番茄醬	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕
健康蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	快炒時蔬	青菜	季節青菜	青菜	味噌湯	味噌海芽	
藥膳包	藥膳素皮絲	菜頭湯	菜頭丸子	酸辣湯	豬血豆腐	味噌湯	味噌海芽			
熱量分析	熱量 681.3 大卡 蛋白質 23.1 克 脂肪 21.3 克 醣類 99.3 克	熱量 739.8 大卡 蛋白質 24.7 克 脂肪 22.2 克 醣類 110.3 克	熱量 704 大卡 蛋白質 25.6 克 脂肪 22.8 克 醣類 99.1 克	熱量 737.9 大卡 蛋白質 24.2 克 脂肪 23.1 克 醣類 108.3 克						
日期	6/21 (一)		6/22 (二)		6/23 (三)		6/24 (四)		6/25 (五)	
菜單	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	台式炒麵	油麵豆芽菜
	洋蔥豆芽油條	洋蔥豆芽油條	酥炸魚丁	魚丁	香烤雞腿	雞腿	三杯雞	上腿丁	香烤雞翅	雞翅
	八寶辣醬	毛豆仁小豆干	油腐燒肉	油腐肉丁	洋蔥豬柳	洋蔥豬柳	魷魚筍片羹	魷魚筍片	脆皮豆腐	豆腐蒜蓉醬
	水晶餃(素)	水晶餃菜頭	烤雞塊	雞塊*2	柴魚花枝丸	花枝丸柴魚片	茶碗蒸	雞蛋油蔥酥	蛋塔	蛋塔
健康蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	蒜香時蔬	青菜	快炒時蔬	青菜	季節青菜	青菜	
金針湯	金針榨菜	肉羹湯	肉羹雞蛋	味噌湯	味噌豆腐	小丸子湯	小丸子香菜	紫菜蛋花湯	紫菜雞蛋	
熱量分析	熱量 708.7 大卡 蛋白質 24.6 克 脂肪 22.7 克 醣類 101.5 克	熱量 697.6 大卡 蛋白質 23.5 克 脂肪 21.6 克 醣類 102.3 克	熱量 721.6 大卡 蛋白質 25.1 克 脂肪 24.8 克 醣類 99.5 克	熱量 677.8 大卡 蛋白質 23.2 克 脂肪 21.8 克 醣類 97.2 克	熱量 721.5 大卡 蛋白質 24.2 克 脂肪 23.9 克 醣類 102.4 克					
日期	6/28 (一)		6/29 (二)		6/30 (三)		7/1 (四)		7/2 (五)	
菜單	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	香Q米飯	米	招牌炒飯	五穀米三色豆
	咖哩洋芋	洋芋咖哩竹輪	棒棒小雞腿	小雞腿	檸檬雞翅	雞翅	蔥燒豬排	肉排	蜜汁雞排	雞排
	桂竹筍燒肉(素)	桂竹筍素肉	香菇肉燥	香菇絲上絞肉	紅燒肉	豆輪油腐	食神滷味	菜頭玉米	QQ滷蛋	滷蛋
	玉米奶酥	玉米奶酥	黃瓜魚板	黃瓜魚板	波浪薯條	波浪薯條	麥克雞塊	雞塊*2	千層蘋果派	蘋果派
健康蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	蒜香時蔬	青菜	快炒時蔬	青菜	季節青菜	青菜	
菜頭湯	菜頭香菜	粉絲湯	冬粉雞蛋	竹筍湯	竹筍肉羹	豆腐湯	豆腐香菜	豬血湯	豬血酸菜絲	
熱量分析	熱量 714.8 大卡 蛋白質 24.3 克 脂肪 20.4 克 醣類 108.5 克	熱量 712.5 大卡 蛋白質 24.5 克 脂肪 21.3 克 醣類 105.7 克	熱量 731.5 大卡 蛋白質 25.3 克 脂肪 23.9 克 醣類 103.8 克	熱量 733.7 大卡 蛋白質 24.8 克 脂肪 21.7 克 醣類 109.8 克	熱量 717.7 大卡 蛋白質 23.4 克 脂肪 24.1 克 醣類 101.8 克					