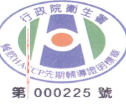


# 御順川頁

# 舊社國小



## 自信是成功的第一要訣



### 歡迎同學們踴躍訂購御順喔

10/1(五)	食材
川島什錦炒飯	玉米、蘿蔔、飯、青豆仁
紅燒東坡肉	豬肉
茄汁起司熱狗	熱狗
淡水阿給	絞肉、豆皮
季節蔬菜	青菜
白菜蛋花湯	白菜、蛋花
醣類：98g；蛋白質：20g 脂質：24g；熱量：688Kcal	

日期	10/4(一)	食材	10/5(二)	食材	10/6(三)	食材	10/7(四)	食材	10/8(五)	食材
菜色	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	海鮮炒麵	雞、紅魚、紅蘿蔔、高麗菜、木耳
	紅燒香菇雙丁素肉塊	香菇、素肉塊、紅蘿蔔	遠洋魚排	魚排	廣式香雞	雞肉	立大里肌排(炸)	里肌排	貴妃嫩雞	雞肉
	海苔薯條(炸)	薯條	竹山筍茸炒肉絲	筍茸、肉絲	五香滷蛋	滷蛋	香菇肉燥麵筋	香菇、肉燥、麵筋	巧幫滷味	豆干、米血、蘿蔔
	蒜醬嫩豆腐	豆腐、蒜醬	烘烤原味香腸	香腸	蒜醬大溪黑豆干	蒜醬、豆干	日式蒸蛋	蛋、魚板絲、玉米粒	法式西點	蛋、麵粉
	吉園圃蔬菜	青菜	翠玉青菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	時令青菜	青菜
玉米海帶湯	玉米粒、海帶	冬蝦米粉湯	冬蝦、米粉	豬血湯	豬血、酸菜	關東煮湯	白蘿蔔、黑輪	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋	
營養分析	醣類：80g；蛋白質：21g 脂質：22g；熱量：606Kcal		醣類：96g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：705Kcal		醣類：81g；蛋白質：25g 脂質：25g；熱量：645Kcal		醣類：89g；蛋白質：24g 脂質：22g；熱量：653Kcal		醣類：83g；蛋白質：25g 脂質：25g；熱量：657Kcal	

日期	10/11(一)	食材	10/12(二)	食材	10/13(三)	食材	10/14(四)	食材	10/15(五)	食材
菜色	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	美味油飯	糯米、香菇、魷魚
	沙茶鮮筍素肉片	鮮筍、素肉片	港式芝麻雞腿(炸)	雞腿、芝麻	港龍蝦仁腸粉	蝦仁、腸粉	海鮮花枝排(炸)	花枝漿	嫩汁雞排	雞排
	豆瓣海帶根	海帶根	五香肉燥滷烏蛋	肉燥、滷烏蛋	特A麥克雞塊	麥克雞塊	總燴燒肉	肉片、大白菜、紅蘿蔔	高麗菜炒豆皮紅人蔘	高麗菜、豆皮、紅蘿蔔
	貴客葡式蛋塔	蛋、麵粉	白菜滷	白菜、紅蘿蔔	總燴肉羹	筍片、紅蘿蔔、肉羹	南洋咖哩雞	紅蘿蔔、雞肉、馬鈴薯	蒸餃	麵皮、絞肉、時蔬
	山間野菜	青菜	熱炒蔬菜	青菜	當季蔬菜	青菜	可口蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
菜頭素丸子湯	白蘿蔔、素小丸子	玉米火腿濃湯	玉米、火腿、蛋	冬粉湯	冬粉、金針菇、筍絲	味噌海帶湯	味噌、海帶、豆腐	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲	
營養分析	醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：22g；熱量：646Kcal		醣類：87g；蛋白質：256g 脂質：22g；熱量：652Kcal		醣類：83g；蛋白質：26g 脂質：21g；熱量：657Kcal		醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：22g；熱量：648Kcal		醣類：83g；蛋白質：25g 脂質：26g；熱量：670Kcal	

日期	10/18(一)	食材	10/19(二)	食材	10/20(三)	食材	10/21(四)	食材	10/22(五)	食材
菜色	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	什錦肉絲炒麵	麵、紅蘿蔔、高麗
	芹菜榨菜素油雞	芹菜、榨菜、素油雞	大西洋糖醋魚排	魚排	上校雞塊	雞胸塊	日式壽喜燒	肉片、洋蔥、菇類、木耳	香香雞翅	雞翅
	可可甜甜圈(炸)	蛋、麵粉	紅燒冬瓜鴨	冬瓜、鴨肉丁	蕃茄油丁炒蛋	蕃茄、油豆腐丁、雞蛋	玉米炒蛋	玉米粒、蛋	港式小籠湯包	湯包
	醬滷人蔘百頁豆腐	紅蘿蔔、百頁豆腐	糖醋蝦捲	蝦捲	貢丸滷肉燥	貢丸、絞肉	一品蒜味香腸	香腸、小黃瓜	海苔薯條(炸)	薯條
	老農蔬菜	青菜、蒜仁或薑絲	季節蔬菜	青菜、蒜仁	田園蔬菜	青菜、蒜仁	美味蔬菜	青菜、蒜仁	鮮炒時蔬	青菜、蒜仁
海芽豆菜筍絲湯	海芽、豆菜、筍絲	關東煮湯	白蘿蔔、黑輪	酸辣湯	豆腐、豬血、胡蘿蔔、蛋	香菇肉羹湯	香菇、肉羹	柴魚味噌豆腐湯	柴魚、味噌、豆腐	
營養分析	醣類：92g；蛋白質：23g 脂質：21g；熱量：648Kcal		醣類：90g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：670Kcal		醣類：82g；蛋白質：25g 脂質：26g；熱量：652Kcal		醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：26g；熱量：697Kcal		醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：677Kcal	

日期	10/25(一)	食材	10/26(二)	食材	10/27(三)	食材	10/28(四)	食材	10/29(五)	食材
菜色	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	香Q白米飯	白米	高麗菜肉絲炒飯	高麗菜、肉絲、米
	豆瓣瓜燻燒素茶糖	豆瓣瓜、素茶糖	正大紅燒肉排	肉排	鹹酥雞塊	雞胸塊	黑胡椒豬柳	豬柳條、黑胡椒	香嫩雞翅	雞翅
	咖哩洋芋麵輪	洋芋、麵輪	玉米火腿蛋	玉米、火腿、蛋	什錦燴魚羹	紅魚羹、西洋、紅輪	阿根廷深海花枝丸	洋蔥、豆芽、花枝丸	美加美PIZZA	洋蔥、三色豆、麵粉
	手工蔥抓餅	蔥抓餅	三杯百頁雞肉	百頁豆腐、雞肉、九層塔	肉丁豆干丁炒二色	肉丁、豆干丁、洋蔥	螞蟻上樹	肉丁、高麗菜、肉羹	巧味煎餃(炸)	麵皮、絞肉
	老農蔬菜	青菜、蒜仁	鮮炒時蔬	青菜、蒜仁或薑絲	田園時蔬	青菜、薑絲	當季蔬菜	青菜、蒜仁	季節蔬菜	青菜、蒜仁
味噌豆腐湯	豆腐	蘿蔔肉羹湯	白蘿蔔、肉羹	玉米濃湯	玉米、火腿、蛋、紅蘿蔔	筍片排骨磅皮湯	筍片、排骨、磅皮	刺瓜丸子湯	大黃瓜、丸子	
營養分析	醣類：82g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：628Kcal		醣類：88g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：662Kcal		醣類：82g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：650Kcal		醣類：83g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：633Kcal		醣類：91g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：692Kcal	

P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

營養師：王欣序