

御順

舊社國小



4/1(五)	食材
蝦仁蛋炒飯	蝦仁, 蛋, 飯
京醬回鍋肉	肉片, 時蔬
白菜燒獅子頭	白菜, 獅子頭
蜂蜜蛋糕	蛋, 麵粉
季節蔬菜	時蔬
什錦蛋花湯	時蔬, 蛋
醣類: 98g; 蛋白質: 20g 脂質: 24g; 熱量: 688Kcal	

日期	4/4(一)	4/5(二)	4/6(三)	食材	4/7(四)	食材	4/8(五)	食材		
菜色	兒童節 	清明節 	香Q白米飯 鹹酥雞(炸) 肉丁豆干丁炒二色 香烤薯餅 田園蔬菜 刺瓜丸子湯	白米 雞肉 肉丁, 豆干丁 薯餅 青菜, 蒜仁 刺瓜, 丸子	香Q白米飯 黑胡椒豬柳 花枝丸+柳葉魚 螞蟻上樹 美味蔬菜 筍片排骨磅皮湯	白米 豬柳, 洋葱, 豆干 花枝丸, 柳葉魚 冬粉, 時蔬, 肉燥 青菜, 蒜仁 筍片, 排骨, 香, 磅皮	海鮮麵 香嫩雞翅 PIZZA 芹香甜不辣 鮮炒時蔬 巧達濃湯	麵, 時蔬, 海鮮 雞翅 麵粉, 時蔬 芹菜, 魚漿 青菜, 蒜仁 玉米, 火腿, 蛋		
營養分析			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			
日期	4/11(一)	食材	4/12(二)	食材	4/13(三)	食材	4/14(四)	食材	4/15(五)	食材
菜色	香Q白米飯 香菇麵筋素肉燥 蔥花蛋 五彩水餃 老農蔬菜 玉米海帶湯	白米 香菇, 麵筋, 素肉燥 蔥, 蛋 水餃 青菜, 蒜仁 玉米, 海帶	川島肉鬆飯 鳳尾蝦排(炸) 沙茶三絲魷魚羹 烘烤香腸 季節蔬菜 豬血湯	肉鬆, 飯 蝦排 魷魚羹, 時蔬 香腸 青菜, 蒜仁 豬血	香Q白米飯 吮指香雞 肉燥滷蛋 統一布丁 田園蔬菜 油豆腐蘿蔔湯	白米 雞胸塊 蛋, 絞肉 布丁 青菜, 蒜仁 豆腐, 蘿蔔	香Q白米飯 鮮嫩里肌排 客家小炒 蟬絲蒸蛋 美味蔬菜 瓜瓜丸子湯	白米 里肌排 豆干, 肉燥, 時蔬 蛋, 蟬絲 青菜, 蒜仁 丸子, 時蔬	叉燒肉飯 貴妃香雞 筍香燴什錦 菠蘿麵包 鮮炒時蔬 海菜蛋花湯	叉燒肉, 飯, 時蔬 雞肉 筍子, 時蔬 蛋, 麵粉 青菜, 蒜仁 海菜, 蛋
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	
日期	4/18(一)	食材	4/19(二)	食材	4/20(三)	食材	4/21(四)	食材	4/22(五)	食材
菜色	香Q白米飯 茄汁土魷魚條 法式可頌 鮪魚聰明蛋 老農蔬菜 芹香山東疙疙湯	白米 土魷魚 蛋, 麵粉 鮪魚, 蛋, 時蔬 青菜, 蒜仁 時蔬, 麵疙	香Q白米飯 港式芝麻雞腿 肉燥滷鳥蛋 奶油白菜滷 季節蔬菜 海鮮玉米濃湯	白米 雞腿, 芝麻 肉燥, 滷鳥蛋 白菜, 紅蘿蔔 青菜, 蒜仁 玉米, 火腿, 蛋, 罐頭	香Q白米飯 中正排骨肉 麥克雞塊*2 總燴肉羹 田園蔬菜 冬粉湯	白米 排骨肉 雞塊 時蔬, 肉羹 青菜, 蒜仁 冬粉, 時蔬	香Q白米飯 南洋咖哩雞 日式壽喜燒 深海花枝排(炸) 美味蔬菜 味噌海芽湯	白米 蘿蔔, 雞肉, 洋芋 肉片, 時蔬 花枝排 青菜, 蒜仁 味噌, 海芽	古早味油飯 嫩汁雞排 什錦河粉 熱狗棒 鮮炒時蔬 榨菜肉絲湯	糯米, 香菇, 魷魚 雞排 時蔬, 河粉 熱狗, 麵粉 青菜, 蒜仁 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	4/25(一)	食材	4/26(二)	食材	4/27(三)	食材	4/28(四)	食材	4/29(五)	食材
菜色	香Q白米飯 紅燒烤麩 奶油泡芙 海苔可樂餅 老農蔬菜 海芽筍絲湯	白米 烤麩 蛋, 麵粉 海苔, 可樂餅 青菜, 蒜仁 海芽, 筍絲	海苔肉鬆飯 香酥魚排(炸) 醬滷米血鴨肉 三絲燴菜捲 季節蔬菜 關東煮湯	海苔, 肉鬆, 米 魚排 米血, 鴨肉 菜捲, 時蔬 青菜, 蒜仁 蘿蔔, 黑輪	香Q白米飯 糖醋雞米花 紅豆麻糬燒 白玉肉羹 田園蔬菜 酸辣湯	白米 雞米花 麵粉, 麻糬 時蔬, 肉羹 青菜, 蒜仁 豆腐, 鮮血, 明膠, 蛋	香Q白米飯 蒜泥白肉 鮮黃玉米蛋 滿漢香腸 美味蔬菜 筍片蝦丸湯	白米 肉片 玉米粒, 蛋 香腸 青菜, 蒜仁 筍片, 蝦丸	肉燥炸醬麵 香香雞翅 椒鹽龍鳳腿 手捲壽司 鮮炒時蔬 味噌豆腐湯	麵, 時蔬, 肉絲 雞翅 魚漿 飯, 蛋, 時蔬 青菜, 蒜仁 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	

P.S:若飯菜量不足, 請速洽服務人員, 謝謝!

營養師: 王欣序

歡迎大家踴躍訂購

我們將以最真誠的心為大家服務