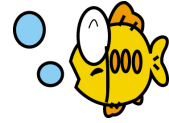




# 頂川

舊社國小



日期	5/2(一)	食材	5/3(二)	食材	5/4(三)	食材	5/5(四)	食材	5/6(五)	食材
菜色	香Q白米飯 清蒸菜捲 銀芽彩繪 蕃茄炒蛋 老農蔬菜 冬瓜枸杞湯	白米 菜捲 豆芽、豆包、時蔬 蕃茄、蛋 青菜、蒜仁 冬瓜、枸杞	芝麻肉鬆飯 和風雞腿 麻婆豆腐 蔥花菜脯蛋 季節蔬菜 菜頭貢丸湯	白米、肉鬆 雞腿、芝麻 豆腐、絞肉 菜脯、蛋 青菜、蒜仁 菜頭、貢丸	香Q白米飯 奮起湖排骨 八寶肉燥 茄汁起司熱狗 田園蔬菜 麵線糊	白米 排骨肉 絞肉、時蔬 起司、熱狗 青菜、蒜仁 麵線、時蔬、木耳	香Q白米飯 珍味香雞排 三彩蒸蛋 紅燒豬腩 美味蔬菜 榨菜肉絲湯	白米 雞肉 蛋、時蔬 蘿蔔、肉丁 青菜、蒜仁 榨菜、肉絲	蝦仁蛋炒飯 京醬回鍋肉 白菜燒獅子頭 ★法式可頌 鮮炒時蔬 什錦蛋花湯	飯、蝦仁、蛋、時蔬 肉片、時蔬 白菜、獅子頭 糖、麵粉 青菜、蒜仁 蛋、時蔬
營養分析	醣類：82g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：628Kcal	醣類：80g；蛋白質：25g 脂質：23g；熱量：625Kcal	醣類：83g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：646Kcal	醣類：76g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：627Kcal	醣類：98g；蛋白質：20g 脂質：24g；熱量：688Kcal					
日期	5/9(一)	食材	5/10(二)	食材	5/11(三)	食材	5/12(四)	食材	5/13(五)	食材
菜色	香Q白米飯 黃金咖哩洋芋 烏蛋燴什錦 港式蘿蔔糕 老農蔬菜 味噌豆腐湯	白米 洋芋、時蔬 烏蛋、時蔬 蘿蔔糕 青菜、蒜仁 味噌、豆腐	香Q白米飯 梅干燒肉 玉米火腿蛋 嫩豆腐+泡菜 季節蔬菜 蘿蔔肉羹湯	白米 梅干菜、豬肉 玉米、火腿、蛋 豆腐、泡菜 青菜、蒜仁 蘿蔔、肉羹	香Q白米飯 淋汁雞丁 肉丁豆干炒二色 香烤薯餅 田園蔬菜 玉米濃湯	白米 雞肉 肉丁、豆干 薯餅 青菜、蒜仁 玉米、火腿、蛋	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、洋蔥 花枝丸、柳葉魚 冬粉、時蔬、肉燥 青菜、蒜仁 筍片、排骨、磅皮	海鮮麵 香嫩雞排 PIZZA 芹香甜不辣 鮮炒時蔬 刺瓜丸子湯	麵、時蔬、木耳 雞排 時蔬、麵粉 芹菜、甜不辣 青菜、蒜仁 刺瓜、丸子
營養分析	醣類：83g；蛋白質：24g 脂質：23g；熱量：635Kcal	醣類：87g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：668Kcal	醣類：83g；蛋白質：26g 脂質：25g；熱量：661Kcal	醣類：85g；蛋白質：25g 脂質：23g；熱量：650Kcal	醣類：90g；蛋白質：24g 脂質：24g；熱量：680Kcal					
日期	5/16(一)	食材	5/17(二)	食材	5/18(三)	食材	5/19(四)	食材	5/20(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 鐵路排骨 沙茶三絲魷魚羹 烘烤香腸 季節蔬菜 豬血湯	肉鬆、飯 排骨 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 ★奶油泡芙 田園蔬菜 油豆腐蘿蔔湯	白米 雞胸塊 滷蛋、肉燥 麵粉、奶油 青菜、蒜仁 豆腐、蘿蔔	香Q白米飯 鮮嫩里肌排 客家小炒 罈絲蒸蛋 美味蔬菜 瓜瓜丸子湯	白米 里肌排 豆干、肉燥、芹菜 蛋、罈絲 青菜、蒜仁 丸子、時蔬	叉燒肉飯 貴妃香雞 筍香燴什錦 ★法式西點 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：84g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：636Kcal	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：26g 脂質：22g；熱量：633Kcal	醣類：91g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：692Kcal					
日期	5/23(一)	食材	5/24(二)	食材	5/25(三)	食材	5/26(四)	食材	5/27(五)	食材
菜色	香Q白米飯 茄汁鮮魚條 ★銅鑼燒 鮪魚聰明蛋 老農蔬菜 芹香山東疙瘩湯	白米 魚條 蛋、麵粉 鮪魚、蛋 青菜、蒜仁 時蔬、麵粉	香Q白米飯 港式芝麻雞腿 肉燥滷烏蛋 奶油白菜滷 季節蔬菜 海鮮玉米濃湯	白米 雞腿、芝麻 肉燥、油烏蛋 白菜、紅蘿蔔 青菜、蒜仁 玉米、火腿、蛋	香Q白米飯 中正排骨肉 ★芋香包 總燴肉羹 田園蔬菜 冬粉湯	白米 排骨肉 麵粉、糖 時蔬、肉羹 青菜、蒜仁 冬粉、時蔬	香Q白米飯 日式壽喜燒 南洋咖哩雞 香酥花枝排 美味蔬菜 味噌海芽湯	白米 肉片、白菜、蘿蔔 雞肉、洋蔥 花枝排 青菜、蒜仁 味噌、海芽	肉燥炸醬麵 嫩汁雞排 椒鹽龍鳳腿 手捲壽司 鮮炒時蔬 榨菜肉絲湯	肉燥、麵 雞排 魚漿 飯、時蔬 青菜、蒜仁 榨菜、肉絲
營養分析	醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：655Kcal	醣類：87g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：646Kcal	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	5/30(一)	食材	5/31(二)	食材	<div data-bbox="682 1596 1201 1911" data-label="Text"> <p>歡迎大家踴躍訂購 我們將以最真誠的心 為大家服務</p> </div>					
菜色	香Q白米飯 紅燒烤麩 ★蜂蜜蛋糕 海苔可樂餅 老農蔬菜 海芽蛋花湯	白米 烤麩 蛋、麵粉 海苔、可樂餅 青菜、蒜仁 海芽、蛋	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						
營養分析	醣類：87g；蛋白質：24g 脂質：21g；熱量：633Kcal	醣類：88g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：663Kcal								

P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

營養師：王欣序