

小寶

(即日起『御順』改為『小寶』)
食品股份有限公司

| 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 茄汁菜捲 銀芽彩繪 薯餅雙拼 老農蔬菜 冬瓜枸杞湯 | 白米 豆皮、時蔬 豆芽、豆包、時蔬 馬鈴薯、麵粉 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 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(炸) 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、麵粉 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 麵粉、時蔬、絞肉 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 豬絞肉 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 蛋、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 芙蓉蒸蛋 美味蔬菜 瓜瓜丸子湯 | 白米 里肌排 豆干、肉燥、芹菜、蛋 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：25g 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、麵粉 | 香Q白米飯 中正排骨肉 ★巧克力菠蘿 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、洋芋 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、麵粉 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 | | | | | | |
| 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 麵粉 蛋、麵粉 海苔、可樂餅 青菜、蒜仁 海芽、蛋 | 海苔肉鬆飯 香酥魚排 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 | | | | | | | | |



舊社國小

歡迎大家踴躍訂購
我們將以最真誠的心
為大家服務

P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

營養師：王欣序