

1月3日(二)				1月4日(三)				1月5日(四)				1月6日(五)				補課 1月7日(六)				廠商營養師	
糙米飯 咖哩燴肉 海帶豆干(豆) 雞塊(加) 深色蔬菜 三絲湯				白飯 春川炒雞 筍絲肉絲(醃) 黃金地瓜條 淺色蔬菜 海芽味噌湯				紫米飯 香酥鮮魚(海)(炸) 番茄炒蛋(豆) 白菜海茸 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯				肉絲炒飯 BBQ雞腿 銀絲卷(冷) 小黃瓜魷魚(海) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯				白飯 筍干控肉(醃) 日式蒸蛋 魷魚丸(海) 淺色蔬菜 蘿蔔豆腐湯				營養師 黃昇民 營養字第010858號	
熱量	779.8	脂肪	25	熱量	757.3	脂肪	22.5	熱量	779.8	脂肪	25	熱量	757.3	脂肪	22.5	熱量	757.3	脂肪	22.5	廠商食品技師	
醣類	107.5	蛋白質	31.2	醣類	110.5	蛋白質	28.2	醣類	107.5	蛋白質	31.2	醣類	110.5	蛋白質	28.2	醣類	110.5	蛋白質	28.2	食品技師 雲文貞	
1月9日(一)				1月10日(二)				1月11日(三)豆漿				1月12日(四)				1月13日(五)				午餐秘書	
白飯 壽喜燒 豆腐肉燥 薯餅(加) 淺色蔬菜 冬瓜雞湯				胚芽飯 香菇雞 香腸(加) 高麗炒河粉 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 洋芋咕咾肉 滷蛋 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 玉米三鮮湯				地瓜飯 麻油雞 鮭魚玉米炒蛋(海) 椒鹽蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)				古早味炒麵 香酥雞翅 奶黃包(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 結頭玉米湯				學校護理師	
熱量	826.3	脂肪	27.5	熱量	743.3	脂肪	22.5	熱量	761.3	脂肪	22.5	熱量	832.3	脂肪	22.5	熱量	790.9	脂肪	26.5	主任	
醣類	109.5	蛋白質	35.2	醣類	107.5	蛋白質	27.7	醣類	111.5	蛋白質	27.7	醣類	111.5	蛋白質	28.2	醣類	107	蛋白質	31.1	校長	
1月16日(一)				1月17日(二)				1月18日(三)				1月19日(四)				1月20日(五)				金大立	
白飯 爆炒回鍋肉(豆) 咖哩南瓜 黃金魚排(海)(炸) 淺色蔬菜 玉米濃湯				洋蔥仁飯 薑母鴨 瓜仔肉燥 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬粉木耳湯				白飯 黑胡椒燒肉 家常豆腐(豆) 魷魚丸(海) 深色蔬菜 海芽金針湯				紫米飯 三杯雞 滷味三寶(豆) 焗烤茄汁粉 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯									
熱量	734.1	脂肪	22.5	熱量	812.1	脂肪	28.5	熱量	799.3	脂肪	26.5	熱量	802.8	脂肪	28						
醣類	105.5	蛋白質	27.4	醣類	103.5	蛋白質	35.4	醣類	107	蛋白質	33.2	醣類	103	蛋白質	34.7						

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

※本月供應一次豆漿

供應學校：國聖國小