

國聖國小-



專線：04-8350451

115年1月

「本產品含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、蛋、含麩質之穀物、大豆，不適合對其過敏體質者食用」

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw

使用國產豬

營養師 陳慧娟  
食品技師 陳慧娟  
營養字第006828  
技師字第011336

羅明武  
營養師 羅明武  
營養字第007632

黃曉晴  
營養師 黃曉晴  
營養字第007632

																<b>1月2日(五)</b> <b>黃金雞絲炒飯</b> <b>香酥魚排(海炸)</b> <b>QQ滷蛋</b> <b>香菇高麗菜</b> <b>深色蔬菜</b> <b>冬瓜湯</b>			
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g
醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g
<b>1月5日(一)</b>				<b>1月6日(二)</b>				<b>1月7日(三)</b>				<b>1月8日(四)</b>				<b>1月9日(五)</b>			
<b>白米飯</b> <b>烤肉醬燒豬排</b> <b>干丁肉燥(豆醃)</b> <b>芹香甜不辣(炸加)</b> <b>淺色蔬菜</b> <b>玉米蛋花湯</b>				<b>五穀飯</b> <b>塔香三杯雞</b> <b>炒花椰</b> <b>水蒸Q嫩蛋蛋</b> <b>深色蔬菜</b> <b>冬瓜山粉圓+豆漿</b>				<b>白米飯</b> <b>厚切椒鹽豬柳(炸)</b> <b>三杯魚丁杏鮑菇(海)</b> <b>茄汁肉醬</b> <b>淺色蔬菜</b> <b>金針菇豆皮湯(豆)</b>				<b>地瓜飯</b> <b>春川炒雞起司燒</b> <b>脆皮黃金鍋貼(加)</b> <b>銀芽肉絲</b> <b>深色蔬菜</b> <b>味噌海芽湯</b>				<b>咖哩炒飯</b> <b>美式吮指G腿</b> <b>小肉包(冷)</b> <b>沙茶豆干炒珍菇(豆)</b> <b>深色蔬菜</b> <b>蔬菜蛋花湯</b>			
熱量:	777大卡	脂肪:	25g	熱量:	728大卡	脂肪:	24g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g	熱量:	745大卡	脂肪:	25g	熱量:	748大卡	脂肪:	24g
醣類:	111g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	109g	蛋白質:	25g	醣類:	106g	蛋白質:	27g
<b>1月12日(一)</b>				<b>1月13日(二)</b>				<b>1月14日(三)</b>				<b>1月15日(四)</b>				<b>1月16日(五)</b>			
<b>白米飯</b> <b>沙茶魷魚(海)</b> <b>特製椒鹽豬柳條(豆)</b> <b>椒鹽柴片偽章魚燒X2(炸加)</b> <b>淺色蔬菜</b> <b>結頭菜湯</b>				<b>五穀飯</b> <b>日式涮涮燒肉井</b> <b>吻魚炒玉米蛋(海)</b> <b>紐澳良烤翅腿</b> <b>深色蔬菜</b> <b>味噌豆腐湯(豆)</b>				<b>白米飯</b> <b>香酥薄皮嫩腿排(炸)</b> <b>番茄豆腐煲(豆)</b> <b>沙茶肉絲炒海根</b> <b>淺色蔬菜</b> <b>紫菜湯</b>				<b>地瓜飯</b> <b>板烤雞排</b> <b>杏鮑菇滷蛋</b> <b>筍干滷肉(醃)</b> <b>深色蔬菜</b> <b>菜頭豆皮湯(豆)</b>				<b>豬絲蛋炒飯</b> <b>招牌香嫩雞腿</b> <b>高麗燒肉片</b> <b>奶黃包(冷)</b> <b>深色蔬菜</b> <b>芹香丸片湯(加)</b>			
熱量:	728大卡	脂肪:	24g	熱量:	780大卡	脂肪:	24g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	724大卡	脂肪:	24g	熱量:	760大卡	脂肪:	24g
醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	109g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	109g	蛋白質:	27g
<b>1月19日(一)</b>				<b>1月20日(二)</b>				<b>1月21日(三)</b>				<b>1月22日(四)</b>				<b>1月23日(五)</b>			
<b>白米飯</b> <b>蜜香雞翅</b> <b>麻婆豆腐(豆)</b> <b>花椰炒肉絲</b> <b>淺色蔬菜</b> <b>玉米蛋花湯</b>				<b>五穀飯</b> <b>香鍋米血雞(加)</b> <b>鮮蔬魚塊雙拼(炸海)</b> <b>螞蟻上樹</b> <b>深色蔬菜</b> <b>綠豆湯</b>				<b>白米飯</b> <b>鹹酥雞(炸)</b> <b>香菇蛋蛋肉燥</b> <b>白菜貢丸(加)</b> <b>淺色蔬菜</b> <b>味噌豆腐湯(豆)</b>				<b>地瓜飯</b> <b>和風炙烤雞腿</b> <b>菜頭燒豬</b> <b>吻魚海苔蛋蛋燒(海)</b> <b>深色蔬菜</b> <b>三絲湯</b>				<b>茄汁肉醬麵</b> <b>日式豬里肌</b> <b>彩繪豆絲(豆)</b> <b>水餃X2(冷)</b> <b>深色蔬菜</b> <b>榨菜肉絲湯(醃)</b>			
熱量:	736大卡	脂肪:	24g	熱量:	789大卡	脂肪:	25g	熱量:	737大卡	脂肪:	25g	熱量:	724大卡	脂肪:	24g	熱量:	748大卡	脂肪:	24g
醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	109g	蛋白質:	27g	醣類:	101g	蛋白質:	27g	醣類:	100g	蛋白質:	27g	醣類:	106g	蛋白質:	27g