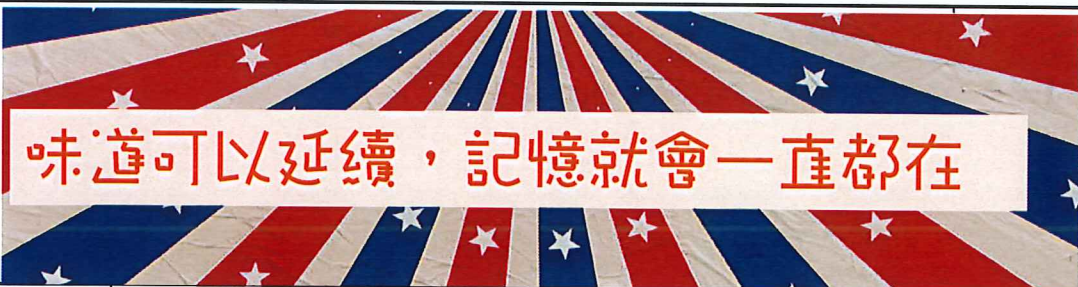




<p>11月4日(一)</p> <p>白米飯 五香豬排 花椰焗起司 咖哩雞丁 淺色蔬菜 小丸子刺瓜湯(加)</p> <p>熱量: 737大卡 脂肪: 23g 醃類: 112g 蛋白質: 29g</p>	<p>11月5日(二)</p> <p>五穀飯 客家鹹豬肉(豆) 蜜汁翅小腿 海苔大阪燒 深色蔬菜 紅豆湯</p> <p>熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醃類: 113g 蛋白質: 27g</p>	<p>11月6日(三)</p> <p>白米飯 香雞排(炸) 筍干滷肉(醃) 蠔油海茸 淺色蔬菜 珍菇湯</p> <p>熱量: 772大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 27g</p>	<p>11月7日(四)</p> <p>地瓜飯 芝麻蒲燒魚(海) 菜頭燒豬 青花炒菇 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)</p> <p>熱量: 781大卡 脂肪: 22g 醃類: 106g 蛋白質: 27g</p>	<p>11月8日(五)</p> <p>義大利麵 日式豬里肌 鮮菇混炒 香檸雞柳(加炸) 深色蔬菜 紫菜湯</p> <p>熱量: 766大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 28g</p>
<p>11月11日(一)</p> <p>白米飯 鮮嫩烤雞排 鮮蔬豬肉鍋(豆) 滷香菇筍片 淺色蔬菜 日式味噌豚骨湯</p> <p>熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醃類: 113g 蛋白質: 27g</p>	<p>11月12日(二)</p> <p>五穀飯 紅燒肉滷白頁結(豆) 白醬焗汁玉米 紐澳良烤棒棒腿 深色蔬菜 小丸子湯(加)</p> <p>熱量: 774大卡 脂肪: 24g 醃類: 110g 蛋白質: 26g</p>	<p>11月13日(三)</p> <p>白米飯 日式炸豬排(炸) XO風味肉醬 豆瓣炒菇 淺色蔬菜 海芽湯</p> <p>熱量: 784大卡 脂肪: 25g 醃類: 109g 蛋白質: 29g</p>	<p>11月14日(四)</p> <p>地瓜飯 塔香三杯雞 混炒魷魚(海) 茶碗蒸 深色蔬菜 野菇肉絲湯</p> <p>熱量: 744大卡 脂肪: 23g 醃類: 102g 蛋白質: 27g</p>	<p>11月15日(五)</p> <p>沙茶海鮮炒飯(海) 檸檬雞翅 XO醬燒高麗(海) 洋蔥圈圈(加炸) 深色蔬菜 蘿蔔湯</p> <p>熱量: 766大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 28g</p>
<p>11月18日(一)</p> <p>白米飯 嫩煎腿排 麻婆豆腐(豆) 紅絲花椰 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p> <p>熱量: 760大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 29g</p>	<p>11月19日(二)</p> <p>五穀飯 蒙古烤肉 羅勒香雞排 木須炒筍絲 深色蔬菜 綠豆地瓜湯</p> <p>熱量: 774大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 26g</p>	<p>11月20日(三)</p> <p>白米飯 鹽酥雞丁(炸) 太祖魷魚(海) QQ滷蛋小干丁(豆) 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>熱量: 780大卡 脂肪: 22g 醃類: 116g 蛋白質: 29g</p>	<p>11月21日(四)</p> <p>地瓜飯 照燒豬排 椰汁咖哩雞丁 芹香海帶絲 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>熱量: 760大卡 脂肪: 19g 醃類: 116g 蛋白質: 28g</p>	<p>11月22日(五)</p> <p>義式茄汁拌麵 韓式雞排 海苔起司鮮咕咕 黑糖饅頭(冷) 深色蔬菜 日式昆布湯</p> <p>熱量: 737大卡 脂肪: 23g 醃類: 112g 蛋白質: 29g</p>
<p>11月25日(一)</p> <p>白米飯 醬燒雞丁 豆瓣炒菇 香香薯條(炸) 淺色蔬菜 香菇肉羹湯(加芡)</p> <p>熱量: 752大卡 脂肪: 22g 醃類: 107g 蛋白質: 30g</p>	<p>11月26日(二)</p> <p>五穀飯 壽喜燒肉片 蠔油海茸 吻魚炊蛋(海) 深色蔬菜 黃金玉米雞蓉湯</p> <p>熱量: 752大卡 脂肪: 22g 醃類: 107g 蛋白質: 30g</p>	<p>11月27日(三)</p> <p>白米飯 脆皮雞腿(炸) 滷香菇筍片 茄汁年糕(冷) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 788大卡 脂肪: 20g 醃類: 112g 蛋白質: 29g</p>	<p>11月28日(四)</p> <p>地瓜飯 黑胡椒豬排 鮮蔬蝦仁(海) 翠玉雙花 深色蔬菜 金針豆皮湯(豆)</p> <p>熱量: 768大卡 脂肪: 18g 醃類: 115g 蛋白質: 27g</p>	<p>11月29日(五)</p> <p>茄汁歐姆蛋炒飯 鳳梨嫩雞 烤饅頭(冷) 炸醬炒高麗 深色蔬菜 海芽湯</p> <p>熱量: 768大卡 脂肪: 18g 醃類: 115g 蛋白質: 27g</p>



11月1日(五)		
麻油香飯		
招牌嫩雞腿		
香蔥吉拿棒(冷)		
白菜滷		
深色蔬菜		
紅茶山粉圓		
熱量:	713.4K	脂肪: 23.0g
醣類:	101.0g	蛋白質: 25.6g

11月4日(一)		
香Q米飯		
炭烤雞腿排		
家常肉燥(滷)		
塔香海茸		
淺色蔬菜		
菇菇湯		
熱量:	726.9K	脂肪: 24.5g
醣類:	100.5g	蛋白質: 26.1g

11月5日(二)		
麥片飯		
花枝排(海加)(炸)		
咖哩肉		
蒜香白花椰菜		
深色蔬菜		
竹筍湯		
熱量:	759.0K	脂肪: 25.0g
醣類:	106.0g	蛋白質: 27.5g

11月6日(三)		
香Q米飯		
照燒豬排		
茶碗蒸		
黑胡椒毛豆莢		
淺色蔬菜		
日式豆腐湯(豆)		
熱量:	748.9K	脂肪: 24.5g
醣類:	105.5g	蛋白質: 26.6g

11月7日(四)		
地瓜飯		
蒜泥白肉		
翅小腿		
和風鮮蔬鍋		
深色蔬菜		
玉米濃湯(芡)		
熱量:	713.3K	脂肪: 22.5g
醣類:	101.0g	蛋白質: 26.7g

11月8日(五)		
義大利麵		
無骨雞排		
章魚丸(海)(加)		
三杯杏鮑菇米血(冷)		
淺色蔬菜		
菜頭豆腐湯(豆)		
熱量:	717.9K	脂肪: 23.5g
醣類:	99.0g	蛋白質: 27.6g

11月11日(一)		
香Q米飯		
香嫩雞排		
豆干燒肉(豆)		
海苔扁食(加)		
深色蔬菜		
冬瓜湯		
熱量:	707.0K	脂肪: 23.0g
醣類:	98.0g	蛋白質: 27.0g

11月12日(二)		
小米飯		
泰式雞丁		
雙色魚塊(海)(炸)		
玉米三色		
淺色蔬菜		
鮮蔬湯		
熱量:	755.7K	脂肪: 24.5g
醣類:	107.0g	蛋白質: 26.8g

11月13日(三)		
香Q米飯		
滷肉排		
麻蓉豆腐(豆)		
沙茶鮮筍		
深色蔬菜		
柴香蘿蔔湯		
熱量:	703.4K	脂肪: 23.0g
醣類:	99.0g	蛋白質: 25.1g

11月14日(四)		
地瓜飯		
香烤雞腿		
古都肉燥(醃)		
日式大阪燒		
淺色蔬菜		
針菇蛋花湯		
熱量:	706.9K	脂肪: 22.5g
醣類:	100.0g	蛋白質: 26.1g

11月15日(五)		
咖哩拌飯		
卡啦雞腿堡肉(加)(炸)		
銀絲卷(冷)		
滷味鵝蛋		
深色蔬菜		
味噌海芽湯		
熱量:	753.7K	脂肪: 24.5g
醣類:	106.5g	蛋白質: 26.8g

11月18日(一)		
香Q米飯		
鹹豬肉		
翅小腿		
豆芽米粉		
深色蔬菜		
紫菜蛋花湯		
熱量:	729.8K	脂肪: 23.0g
醣類:	103.0g	蛋白質: 27.4g

11月19日(二)		
麥片飯		
蜜汁雞米花		
台式香腸(加)		
吻魚花椰(海)		
淺色蔬菜		
筍片豚骨湯		
熱量:	734.2K	脂肪: 25.0g
醣類:	100.5g	蛋白質: 26.8g

11月20日(三)		
香Q米飯		
烤鴨片		
百頁燒雞(豆)		
咖哩洋芋		
深色蔬菜		
玉米蛋花湯		
熱量:	738.6K	脂肪: 23.0g
醣類:	105.0g	蛋白質: 27.9g

11月21日(四)		
地瓜飯		
菲力雞排		
可口魚條(海)(炸)		
什錦鮮菇		
淺色蔬菜		
日式豆腐湯(豆)		
熱量:	703.7K	脂肪: 24.5g
醣類:	95.5g	蛋白質: 25.3g

11月22日(五)		
義大利麵		
鐵路大排		
雞塊(加)(炸)		
焗烤白菜		
深色蔬菜		
紅豆薏仁		
熱量:	709.6K	脂肪: 24.0g
醣類:	98.0g	蛋白質: 25.4g

11月25日(一)		
香Q米飯		
里肌肉排		
三杯雞(冷)		
玉米絞肉		
深色蔬菜		
冬瓜湯		
熱量:	738.1K	脂肪: 22.5g
醣類:	106.5g	蛋白質: 27.4g

11月26日(二)		
紅豆飯		
鹽酥雞(炸)		
清蒸肉丸子		
和風什錦鍋		
淺色蔬菜		
味噌海芽湯		
熱量:	729.5K	脂肪: 25.5g
醣類:	98.0g	蛋白質: 27.0g

11月27日(三)		
香Q米飯		
無骨雞腿排		
泰式蛋		
壽喜燒(豆)		
深色蔬菜		
菜頭湯		
熱量:	716.7K	脂肪: 23.5g
醣類:	98.5g	蛋白質: 27.8g

11月28日(四)		
地瓜飯		
鳳梨肉丁		
富貴明蝦(海加)(炸)		
佛跳牆		
淺色蔬菜		
豆腐湯(豆)		
熱量:	715.4K	脂肪: 25.0g
醣類:	96.5g	蛋白質: 26.1g

11月29日(五)		
茄汁炒飯		
滷肉排		
蒸餃(冷)		
脆炒筍絲		
深色蔬菜		
紫菜蛋花湯		
熱量:	708.2K	脂肪: 24.2g
醣類:	97.5g	蛋白質: 25.1g

歡迎同學踴躍訂購

每週五特餐& 隔週甜湯及包子!



11/1(五) 咖哩肉雞炒麵 板烤雞腿排 古味滷蛋 三色干絲(豆) 深色蔬菜 青菜蛋花湯 蛋白質25.9g 脂質21.5g 醣類100g 熱量697.1Kcal				
11/4(一) 寶島白飯 黃金魚片(海炸) 塔香三杯雞 開陽大白菜(海) 深色蔬菜 酸辣湯(豆莢) 蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類99g 熱量695.9Kcal	11/5(二) 地瓜飯 苜蓿雞翅 印度咖哩豬 蒜香地瓜葉 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆) 蛋白質27.7g 脂質24.5g 醣類103g 熱量743.3Kcal	11/6(三) 寶島白飯 糖醋咕嚕肉 黑胡椒雞丁 嗎嘖上樹 深色蔬菜 竹筍大骨湯 蛋白質26.8g 脂質20.5g 醣類101g 熱量695.7Kcal	11/7(四) 紫米飯 碳烤翅小腩 梅干燒肉末(醃) 銀芽三絲 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯 蛋白質26.8g 脂質20.5g 醣類101g 熱量695.7Kcal	11/8(五) 夏威夷炒飯 蜜路便當排骨 楠窗滷味(豆醃) 芹香甜不辣(加) 深色蔬菜 綠豆薏仁湯 蛋白質26.2g 脂質22g 醣類95.5g 熱量684.8Kcal
11/11(一)+ 烤饅頭(冷) 寶島白飯 煙燻雞翅 白玉燒肉(豆) 鵪鶉海結 深色蔬菜 金菇肉絲湯 蛋白質25.4g 脂質21g 醣類101g 熱量694.6Kcal	11/12(二) 地瓜飯 日式黃金豬(炸) 番茄炒蛋(豆) 四季豆炒菇 淺色蔬菜 刺瓜大骨湯 蛋白質27.2g 脂質22g 醣類98.5g 熱量700.8Kcal	11/13(三) 寶島白飯 板烤雞腿排 洋蔥鹹豬肉(醃) 蒲瓜什錦(海加) 深色蔬菜 味噌海芽湯(海) 蛋白質26.3g 脂質22g 醣類97g 熱量691.2Kcal	11/14(四) 紫米飯 醬香滷豬排 台式滷味(豆) 小瓜炒菇 淺色蔬菜 沙茶鮮蔬湯 蛋白質27.1g 脂質22.5g 醣類97g 熱量698.9Kcal	11/15(五) 沙茶肉雞炒麵 普羅旺斯雞腿 鮮嫩魚條(海加炸) 開陽大白菜(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(莢) 蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類101.5g 熱量705.9Kcal
11/18(一) 寶島白飯 日式豚肉燒 冬瓜燒雞 刺瓜什錦(加) 深色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆海) 蛋白質26.6g 脂質22g 醣類98g 熱量696.4Kcal	11/19(二) 地瓜飯 煙燻翅小腩 魚香肉絲 客家小炒(海豆) 淺色蔬菜 青菜蛋花湯 蛋白質27g 脂質21.5g 醣類102g 熱量709.5Kcal	11/20(三) 寶島白飯 椒鹽咕嚕肉(炸) 紹興燒雞丁 洋蔥燴金針 深色蔬菜 筍絲湯 蛋白質26.4g 脂質21.5g 醣類98g 熱量691.1Kcal	11/21(四) 紫米飯 苜蓿雞翅 筍乾扣肉(醃) 彩繪花椰 淺色蔬菜 薑絲海芽湯 蛋白質25.3g 脂質21g 醣類94.5g 熱量668.2Kcal	11/22(五) 陳匯炒飯 法式香嫩豬排 香烤地瓜條 嗎嘖上樹 深色蔬菜 紅茶山粉(圈) 蛋白質27.4g 脂質21.5g 醣類100g 熱量703.1Kcal
11/25(一)+ 奶黃包(冷) 寶島白飯 醬香滷雞腿 麻油鮮蔬鍋 焗烤菇菇總匯 深色蔬菜 味噌野菇湯(海) 蛋白質26g 脂質20.5g 醣類99.5g 熱量686.5Kcal	11/26(二) 地瓜飯 古早味滷排骨 南洋咖哩雞 三色干絲(豆) 淺色蔬菜 青菜豆腐湯(豆) 蛋白質25.3g 脂質21g 醣類97.5g 熱量680.2Kcal	11/27(三) 寶島白飯 普羅旺斯雞排 四寶肉燥(豆醃) 白醬燴時蔬(海) 深色蔬菜 萵菜吻魚湯(海) 蛋白質27.4g 脂質22g 醣類101g 熱量711.6Kcal	11/28(四) 紫米飯 豉汁咕嚕肉 黑胡椒雞丁 四季豆炒菇 淺色蔬菜 玉米蛋花湯 蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類99.5g 熱量697.9Kcal	11/29(五) 日式炒烏龍 椒香鹹酥雞(炸) 鮮蔬炒蛋 招牌海鮮捲(海加) 深色蔬菜 白玉上排湯 蛋白質27.4g 脂質21.5g 醣類100g 熱量703.1Kcal
















王子便當廠商菜單

員林國小

菜單設計者: 鄧芸玲

燒烤雞排 炙燒雞腿排 香酥魚條 卡茲豬排

11月1日(五)	
夏威夷炒飯	
香菇雞	
魷魚什錦(海)	
芹香豆干(豆)	
深色青菜	
蘿蔔大骨湯	
熱量:	720.0K
脂肪:	24.0g
醣類:	99.0g
蛋白質:	27.0g

<p>11月4日(一)</p> <p>香Q白飯 三杯雞 客家小炒(豆) 毛豆三色 深色青菜 菇菇湯</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>719.5K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>25.9g</td></tr> </table>	熱量:	719.5K	脂肪:	24.3g	醣類:	99.3g	蛋白質:	25.9g	<p>11月5日(二)</p> <p>五穀飯 蔥爆豬肉片 焗烤青花 香酥魚條(加)(炸)(海) 淺色青菜 紅豆地瓜湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>717.8K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>97.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.8g</td></tr> </table>	熱量:	717.8K	脂肪:	23.5g	醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g	<p>11月6日(三)</p> <p>香Q白飯 照燒豬排 咖哩洋芋 洋蔥翅小腿 深色青菜 味噌海芽湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>720.0K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.0g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>27.0g</td></tr> </table>	熱量:	720.0K	脂肪:	24.0g	醣類:	99.0g	蛋白質:	27.0g	<p>11月7日(四)</p> <p>地瓜飯 香雞排(加)(炸) 柴香鍋物燒1 肉燥豆乾(豆) 淺色青菜 鮮蔬湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>715.0K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>97.8g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.5g</td></tr> </table>	熱量:	715.0K	脂肪:	24.2g	醣類:	97.8g	蛋白質:	26.5g	<p>11月8日(五)</p> <p>鐵板麵 燒烤雞排 四季豆炒香菇 鮮肉包(冷) 深色青菜 香蔥豆腐湯(豆)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>715.0K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>97.8g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.5g</td></tr> </table>	熱量:	715.0K	脂肪:	24.2g	醣類:	97.8g	蛋白質:	26.5g
熱量:	719.5K																																											
脂肪:	24.3g																																											
醣類:	99.3g																																											
蛋白質:	25.9g																																											
熱量:	717.8K																																											
脂肪:	23.5g																																											
醣類:	97.3g																																											
蛋白質:	26.8g																																											
熱量:	720.0K																																											
脂肪:	24.0g																																											
醣類:	99.0g																																											
蛋白質:	27.0g																																											
熱量:	715.0K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	97.8g																																											
蛋白質:	26.5g																																											
熱量:	715.0K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	97.8g																																											
蛋白質:	26.5g																																											
<p>11月11日(一)</p> <p>香Q白飯 醬燒雞翅 海結燒肉 白醬玉米 深色青菜 冬菜冬粉湯(醃)</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>720.6K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.1g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>24.5g</td></tr> </table>	熱量:	720.6K	脂肪:	24.2g	醣類:	99.1g	蛋白質:	24.5g	<p>11月12日(二)</p> <p>五穀飯 麻油雞 銀芽三絲 肉燥豆腐(豆) 淺色青菜 黃瓜大骨湯</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>711.9K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>98.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.8g</td></tr> </table>	熱量:	711.9K	脂肪:	23.5g	醣類:	98.3g	蛋白質:	26.8g	<p>11月13日(三)</p> <p>香Q白飯 紅燒肉丁 番茄炒蛋 芹香甜不辣(加)(炸) 深色青菜 海芽玉米湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>717.8K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>97.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.8g</td></tr> </table>	熱量:	717.8K	脂肪:	24.6g	醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g	<p>11月14日(四)</p> <p>地瓜飯 豬肉鐵板燒 酥炸小瓜杏菇(炸) 丁香豆干(豆)(海) 淺色青菜 田園雞肉燉湯</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>729.6K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.7g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.0g</td></tr> </table>	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	醣類:	99.7g	蛋白質:	26.0g	<p>11月15日(五)</p> <p>什錦炒飯 菲力雞胸肉 筍絲羹(苳) 紅燒獅子頭(加) 深色青菜 冬瓜蛤蠣湯(海)</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>720.6K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.1g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>24.5g</td></tr> </table>	熱量:	720.6K	脂肪:	24.2g	醣類:	99.1g	蛋白質:	24.5g
熱量:	720.6K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	99.1g																																											
蛋白質:	24.5g																																											
熱量:	711.9K																																											
脂肪:	23.5g																																											
醣類:	98.3g																																											
蛋白質:	26.8g																																											
熱量:	717.8K																																											
脂肪:	24.6g																																											
醣類:	97.3g																																											
蛋白質:	26.8g																																											
熱量:	729.6K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	99.7g																																											
蛋白質:	26.0g																																											
熱量:	720.6K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	99.1g																																											
蛋白質:	24.5g																																											
<p>11月18日(一)</p> <p>香Q白飯 卡茲豬排(炸) 玉米雞丁 海帶三絲(豆) 深色青菜 芹香蘿蔔湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>711.9K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>98.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.8g</td></tr> </table>	熱量:	711.9K	脂肪:	23.5g	醣類:	98.3g	蛋白質:	26.8g	<p>11月19日(二)</p> <p>五穀飯 五香雞腿 洋蔥打拋豬 杏菇炒西芹 淺色青菜 綠豆薏仁湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>719.5K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>25.9g</td></tr> </table>	熱量:	719.5K	脂肪:	24.3g	醣類:	99.3g	蛋白質:	25.9g	<p>11月20日(三)</p> <p>香Q白飯 日式燉肉 玉米筍炒蛋 香酥柳葉魚(海)(加)(炸) 深色青菜 金菇肉絲湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>721.2K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>98.6g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>25.9g</td></tr> </table>	熱量:	721.2K	脂肪:	24.8g	醣類:	98.6g	蛋白質:	25.9g	<p>11月21日(四)</p> <p>地瓜飯 三杯雞 蒲瓜燴炒 肉燥烏蛋 淺色青菜 筍片大骨湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>719.5K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>25.9g</td></tr> </table>	熱量:	719.5K	脂肪:	24.3g	醣類:	99.3g	蛋白質:	25.9g	<p>11月22日(五)</p> <p>義大利麵 燒烤雞排 鳳梨木耳 小瓜香腸(加) 深色青菜 香蔥豆腐湯(豆)</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>729.6K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.7g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.0g</td></tr> </table>	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	醣類:	99.7g	蛋白質:	26.0g
熱量:	711.9K																																											
脂肪:	23.5g																																											
醣類:	98.3g																																											
蛋白質:	26.8g																																											
熱量:	719.5K																																											
脂肪:	24.3g																																											
醣類:	99.3g																																											
蛋白質:	25.9g																																											
熱量:	721.2K																																											
脂肪:	24.8g																																											
醣類:	98.6g																																											
蛋白質:	25.9g																																											
熱量:	719.5K																																											
脂肪:	24.3g																																											
醣類:	99.3g																																											
蛋白質:	25.9g																																											
熱量:	729.6K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	99.7g																																											
蛋白質:	26.0g																																											
<p>11月25日(一)</p> <p>香Q白飯 茄汁豬排 酥炸四季杏菇(炸) 肉燥油豆腐(豆)(加) 深色青菜 紫菜薑絲湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>711.9K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>98.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.8g</td></tr> </table>	熱量:	711.9K	脂肪:	23.5g	醣類:	98.3g	蛋白質:	26.8g	<p>11月26日(二)</p> <p>五穀飯 炙燒雞腿排 什錦燒肉 咖哩洋芋 淺色青菜 冬瓜薑絲湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>717.8K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>97.3g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.8g</td></tr> </table>	熱量:	717.8K	脂肪:	24.6g	醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g	<p>11月27日(三)</p> <p>香Q白飯 醬爆雞丁 番茄炒蛋 丁香豆干(豆)(海) 深色青菜 筍絲肉絲湯</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>729.6K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.7g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.0g</td></tr> </table>	熱量:	729.6K	脂肪:	24.2g	醣類:	99.7g	蛋白質:	26.0g	<p>11月28日(四)</p> <p>地瓜飯 蔥爆豬肉片 焗烤青花 香雞堡肉(加)(炸) 淺色青菜 黃瓜大骨湯</p>  <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>721.2K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>98.6g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>25.9g</td></tr> </table>	熱量:	721.2K	脂肪:	24.8g	醣類:	98.6g	蛋白質:	25.9g	<p>11月29日(三)</p> <p>櫻花蝦炒飯(海) 香烤雞胸肉 竹筍燴鮮菇 如意水餃(冷) 深色青菜 芹香蘿蔔湯</p> <table border="1"> <tr><td>熱量:</td><td>710.9K</td></tr> <tr><td>脂肪:</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>醣類:</td><td>99.0g</td></tr> <tr><td>蛋白質:</td><td>26.3g</td></tr> </table>	熱量:	710.9K	脂肪:	23.3g	醣類:	99.0g	蛋白質:	26.3g
熱量:	711.9K																																											
脂肪:	23.5g																																											
醣類:	98.3g																																											
蛋白質:	26.8g																																											
熱量:	717.8K																																											
脂肪:	24.6g																																											
醣類:	97.3g																																											
蛋白質:	26.8g																																											
熱量:	729.6K																																											
脂肪:	24.2g																																											
醣類:	99.7g																																											
蛋白質:	26.0g																																											
熱量:	721.2K																																											
脂肪:	24.8g																																											
醣類:	98.6g																																											
蛋白質:	25.9g																																											
熱量:	710.9K																																											
脂肪:	23.3g																																											
醣類:	99.0g																																											
蛋白質:	26.3g																																											



冠成



謝謝



優質王絃彩
極品易焗派

11月員林國小菜單

ありがとう

特別推荐

- 銅盤烤肉
- 北海醬燒魚
- 海苔柴魚炒飯

私のハートをうけとって

日式炒烏龍麵

- 煙燻烤雞腿
- 柴魚關東煮(加)
- 四季梅粉地瓜條
- 淺色蔬菜
- 鮮筍湯

熱量:	731.6	脂肪:	24
醣類:	97	蛋白質:	31.9

11月4日(一)

白米飯+小籠包(冷)

普羅旺斯雞排

茄汁洋芋什錦

茶碗蒸

深色蔬菜

味噌海芽湯



熱量:	750.9	脂肪:	24.5
醣類:	100	蛋白質:	32.6

11月5日(二)

紫米飯

筍干滷肉(醃)

佛跳牆

檸檬翅小腿

深色蔬菜

綠豆薏仁湯



熱量:	739	脂肪:	23
醣類:	95.5	蛋白質:	33

11月6日(三)

白米飯

廟口鹹酥雞(炸)

客家炒鹹豬肉

小瓜炒菇菇

淺色蔬菜

玉米蛋花湯



熱量:	737.3	脂肪:	24.5
醣類:	98.5	蛋白質:	30.7

11月7日(四)

地瓜飯

御膳豬里肌

茄汁嫩豆腐(豆)

鮮蔬竹筍

深色蔬菜

芹香菜頭湯



熱量:	717.1	脂肪:	23.5
醣類:	95.5	蛋白質:	30.9

11月8日(五)

夏威夷炒飯

吉利鳳翅

XO醬燒花椰菜

炸魚米花拼洋蔥圈

淺色蔬菜

大黃瓜湯



熱量:	733.5	脂肪:	23.5
醣類:	99.2	蛋白質:	31.3

11月11日(一)

白米飯+薯條(加)

銅盤烤肉

五香滷肉

白菜炒年糕(冷)

深色蔬菜

日式豆腐湯(豆)



熱量:	731.7	脂肪:	24.5
醣類:	95.5	蛋白質:	32.3

11月12日(二)

五穀飯


豪大香雞排

北海醬燒魚

家常小菜(豆)

淺色蔬菜

鮮筍湯



熱量:	739	脂肪:	23
醣類:	95.5	蛋白質:	33

11月13日(三)

白米飯

轟炸香酥腿(炸)

麻婆豆腐(豆)

四季白靈菇

深色蔬菜

鮮蔬湯



熱量:	745.1	脂肪:	25.5
醣類:	97	蛋白質:	31.9

11月14日(四)

地瓜飯

三杯雞

手工香蒸肉

黃瓜什錦

淺色蔬菜

玉米海結湯



熱量:	735	脂肪:	22.5g
醣類:	103	蛋白質:	26.8g

11月15日(五)

義式鐵板麵

香草嫩香里肌

酥炸杏鮑菇(炸)

蒸餃(冷)

深色蔬菜

榨菜肉絲湯(醃)



熱量:	742	脂肪:	28
醣類:	95.5	蛋白質:	27

11月18日(一)

白米飯+茶香蛋

芝麻雞排

筍丁肉末

沙茶豆腐煲(豆)

深色蔬菜

玉米蛋花湯



熱量:	738.9	脂肪:	24.5
醣類:	97	蛋白質:	32.6

11月19日(二)

燕麥飯

新疆咖哩燒肉

BBQ翅小腿

起司炒蛋

淺色蔬菜

紅豆紫米湯



熱量:	739	脂肪:	23
醣類:	95.5	蛋白質:	33

11月20日(三)

白米飯


卡啦雞腿排(炸)

古早滷肉

大白菜雲吞(加)

深色蔬菜

海芽蛋花湯



熱量:	735.4	脂肪:	25
醣類:	96.5	蛋白質:	31.1

11月21日(四)

地瓜飯

蘑菇肉片

蒸蛋

雙色炒椰菜

淺色蔬菜

味噌豆腐湯(豆)



熱量:	746.2	脂肪:	25
醣類:	97	蛋白質:	33.3

11月22日(五)

海苔柴魚炒飯

蒜香烤雞腿

四季拼魚條(海炸)

銀芽炒什錦

深色蔬菜

當歸菇湯



熱量:	746.2	脂肪:	25
醣類:	97	蛋白質:	33.3

11月25日(一)

白米飯+米血(冷)

義式香草嫩肉

紅卜炒蛋

小黃瓜豆腐(豆)

淺色蔬菜

吻魚海芽湯(海)



熱量:	745.8	脂肪:	25
醣類:	97	蛋白質:	33.2

11月26日(二)


五穀飯

紅燒雞腿

鴨蛋滷味(豆)

深色蔬菜

鮮筍湯



熱量:	731.7	脂肪:	23
醣類:	95.5	蛋白質:	32.3

11月27日(三)

白米飯


鹽酥雞(炸)

白菜什錦

日月潭茶香蛋

深色蔬菜

芹香蘿蔔湯



熱量:	737.9	脂肪:	25.5
醣類:	95.5	蛋白質:	31.6

11月28日(四)

地瓜飯


蔥燒里肌

咖哩雞丁

九層海根炒針菇

淺色蔬菜

蔬菜蛋花湯



熱量:	736.5	脂肪:	24.5
醣類:	96.5	蛋白質:	32.5

11月29日(五)

沙茶炒板條

板烤雞排

塔香炸杏鮑菇(炸)

椰菜鍋貼(加)

深色蔬菜

味噌豆腐湯(豆)



熱量:	757.3	脂肪:	26.5
醣類:	96.5	蛋白質:	33.2



員林國小 - 家嘉菜單

108年11/1-11/30

請張貼在班上佈告欄

營養師：黃毓晴
專線：04-8221261
電子信箱：epi.food@msa
營養字第004498號



11月1日(五)
麻油香飯
檸檬雞翅
柳葉魚(炸)(加)(海)
滷味
大白菜
冬瓜薑絲湯

熱量：27g 脂肪：97g
醃類：696kcal 蛋白質：24g

11月4日(一)
QQ白飯
卡啦雞腿
蒜茸豆腐(豆)
泡菜什錦(醃)
油菜
酸辣湯(莢)



11月5日(二)
五穀飯
迷迭香烤雞腿
小瓜香腸(加)
什錦玉米筍
青江菜
蘿蔔湯

11月6日(三)
QQ白飯
塔香鹹酥雞(炸)
混炒魷魚(海)
黃瓜鮮菇
高麗菜
冬瓜薑絲湯

11月7日(四)
地瓜飯
無骨里肌肉
起士蒸蛋
壽喜燒(豆)
綠花椰菜
味噌海芽湯

11月8日(五)
什錦海鮮麵(海)
菲力雞胸肉
鮮肉包(冷)
炒四季豆
大白菜
綠豆番薯湯

熱量：#REF! 脂肪：#REF!
醃類：#REF! 蛋白質：#REF!

熱量：690kcal 脂肪：19g
醃類：101g 蛋白質：20g

熱量：667kcal 脂肪：23g
醃類：100g 蛋白質：28g

熱量：690kcal 脂肪：19g
醃類：101g 蛋白質：26g

熱量：720kcal 脂肪：22g
醃類：98g 蛋白質：28g

11月11日(一)
QQ白飯
卡啦雞腿
一口酥豆腐(炸)(豆)
韓式鮮蔬什錦
油菜
麵線糊

11月12日(二)
五穀飯
照燒里肌
芹菜甜不辣(加)
四季豆炒香菇
青江菜
味噌豆腐湯(豆)

11月13日(三)
QQ白飯
夜市大香雞排(炸)
煎蘿蔔糕(冷)
羅勒醬燒海茸
高麗菜
大黃瓜湯

11月14日(四)
地瓜飯
醬汁肉片
蘿蔔滷海結
黃瓜魷魚什錦(海)
綠花椰菜
紫菜蛋花湯

11月15日(五)
蔥花蛋炒飯
三杯雞丁
水餃*2(冷)
沙茶筍片
大白菜
冬瓜排骨湯

熱量：686kcal 脂肪：23g
醃類：99g 蛋白質：20g

熱量：690kcal 脂肪：19g
醃類：101g 蛋白質：20g

熱量：677kcal 脂肪：24g
醃類：97g 蛋白質：27g

熱量：705kcal 脂肪：22g
醃類：99g 蛋白質：27g

熱量：697kcal 脂肪：21g
醃類：101g 蛋白質：30g

11月18日(一)
QQ白飯
北京烤鴨
酸菜白肉(醃)(豆)
鮮菇什錦
油菜
玉米濃湯(莢)

11月19日(二)
五穀飯
醬燒里肌
糖醋魚丁(海)(炸)
刺瓜燴炒
青江菜
味噌海芽湯

11月20日(三)
QQ白飯
卡啦雞腿(炸)
關東煮(加)(豆)
海帶三絲
高麗菜
紫菜豆腐湯(豆)

11月21日(四)
地瓜飯
菲力雞胸肉
茶碗蒸
什錦玉米筍
綠花椰菜
蘿蔔湯

11月22日(五)
肉醬義大利麵
日式豬里肌
小黃瓜炒杏鮑菇
鮮肉包(冷)
大白菜
紫米紅豆湯

熱量：644kcal 脂肪：17g
醃類：103g 蛋白質：23g

熱量：690kcal 脂肪：19g
醃類：101g 蛋白質：20g

熱量：667kcal 脂肪：23g
醃類：100g 蛋白質：28g

熱量：690kcal 脂肪：19g
醃類：101g 蛋白質：26g

熱量：720kcal 脂肪：22g
醃類：98g 蛋白質：28g

11月25日(一)
QQ白飯
咖哩雞排
香菇滷蛋
鮮筍什錦
油菜
玉米濃湯(莢)

11月26日(二)
五穀飯
日式豬里肌
椒鹽魷魚條(海)(炸)
番茄炒蛋
青江菜
紫菜蛋花湯

11月27日(三)
QQ白飯
夜市帶骨大雞胸(炸)
洋蔥豬柳
醬燒什錦炒菇
高麗菜
大黃瓜湯

11月28日(四)
地瓜飯
蒜泥白肉
沙茶鮮菇
海苔花枝丸片(加)
綠花椰菜
味噌豆腐湯(豆)

11月29日(五)
蕃茄蛋包飯
芝麻雞腿
四季豆炒香菇
三杯黑輪(加)
大白菜
菜頭湯

熱量：690kcal 脂肪：19g

熱量：667kcal 脂肪：28g

熱量：667kcal 脂肪：23g

熱量：690kcal 脂肪：19g

熱量：677kcal 脂肪：22g

