





<p>12月2日(一)</p> <p>白米飯 嫩煎腿排 腐皮豬肉鍋(豆) 適香菇筍片 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>  <p>熱量: 734大卡 脂肪: 17g 醃類: 118g 蛋白質: 22g</p>	<p>12月3日(二)</p> <p>五穀飯 紅燒小排骨(豆) 三色玉米 照燒棒棒腿 深色蔬菜 菜頭腐皮湯(豆)</p>  <p>熱量: 742大卡 脂肪: 113g 醃類: 113g 蛋白質: 22g</p>	<p>12月4日(三)</p> <p>白米飯 黃金厚豬排(炸) XO風味肉醬(海) 豆瓣炒菇 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>  <p>熱量: 774大卡 脂肪: 110g 醃類: 110g 蛋白質: 22g</p>	<p>12月5日(四)</p> <p>地瓜飯 塔香三杯雞 香菇炒豆(海) 茶碗蒸 深色蔬菜 筍仔肉絲湯</p>  <p>熱量: 744大卡 脂肪: 102g 醃類: 102g 蛋白質: 22g</p>	<p>12月6日(五)</p> <p>茄汁肉醬麵 蜜汁雞翅 XO醬燒高麗(海) 黑糖饅頭(冷) 深色蔬菜 海芽湯</p> <p>熱量: 762大卡 脂肪: 24g 醃類: 112g 蛋白質: 30g</p>
<p>12月9日(一)</p> <p>白米飯 回鍋肉(豆) 鮮筍炒魷魚(海) 香烤地瓜條 淺色蔬菜 日式昆布湯</p> <p>熱量: 749大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 26g</p>	<p>12月10日(二)</p> <p>五穀飯 蠔油鳳翅 豆瓣魚丁(海豆) 小瓜雙珍 深色蔬菜 紅豆小湯圓</p>  <p>熱量: 780大卡 脂肪: 22g 醃類: 116g 蛋白質: 29g</p>	<p>12月11日(三)</p> <p>白米飯 香酥薄皮嫩腿排(炸) 鮮炒瓜瓜 茄汁肉醬 淺色蔬菜 菇菇湯</p>  <p>熱量: 780大卡 脂肪: 22g 醃類: 116g 蛋白質: 29g</p>	<p>12月12日(四)</p> <p>地瓜飯 紅燒豬肉 香檸雞柳(加炸) 吻魚海鮮羹(海菜) 深色蔬菜 榨菜豆皮湯(醃)(豆)</p> <p>熱量: 737大卡 脂肪: 23g 醃類: 112g 蛋白質: 29g</p>	<p>12月13日(五)</p> <p>鳳梨蝦仁炒飯(海) 岩燒雞腿 小奶昔(冷) 炒化椰 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>12月14日(六)</p> <p>校慶 白米飯 鐵路排骨 肉燥烏蛋 炒雙花 高麗菜 小丸子湯(加)</p>  <p>熱量: 768大卡 脂肪: 18g 醃類: 115g 蛋白質: 27g</p>	<p>12月17日(二)</p> <p>五穀飯 嫩煎腿排 玉米蝦仁(海) 咖哩洋芋肉片 深色蔬菜 野菇味噌湯</p>  <p>熱量: 788大卡 脂肪: 20g 醃類: 112g 蛋白質: 29g</p>	<p>12月18日(三)</p> <p>白米飯 鹹酥雞(炸) 沙茶炒菇 烏蛋肉醬 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯</p> <p>熱量: 766大卡 脂肪: 22g 醃類: 112g 蛋白質: 30g</p>	<p>12月19日(四)</p> <p>地瓜飯 吮指雞腿 小瓜混炒 醬汁肉片 深色蔬菜 菜頭腐皮湯(豆)</p>  <p>熱量: 752大卡 脂肪: 22g 醃類: 107g 蛋白質: 30g</p>	<p>12月20日(五)</p> <p>義大利麵 嫩香滷豬排 蒜味花椰 銀絲卷(冷) 深色蔬菜 鮮蔬小火鍋(加)(豆)</p> <p>熱量: 734大卡 脂肪: 17g 醃類: 118g 蛋白質: 25g</p>
<p>12月23日(一)</p> <p>白米飯 羅勒香雞排 鮮蔬鍋(豆) 滷海結花生 淺色蔬菜 什錦肉粿湯(加)</p>  <p>熱量: 772大卡 脂肪: 18g 醃類: 116g 蛋白質: 27g</p>	<p>12月24日(二)</p> <p>五穀飯 筍干燉肉(醃) XO醬燒花椰 照燒棒棒腿 深色蔬菜 紅茶山粉圓</p>  <p>熱量: 788大卡 脂肪: 20g 醃類: 106g 蛋白質: 27g</p>	<p>12月25日(三)</p> <p>白米飯 酥炸魚排(炸)(海) 三杯杏鮑菇 阿呆滷味 淺色蔬菜 紫菜湯</p> <p>熱量: 766大卡 脂肪: 18g 醃類: 112g 蛋白質: 30g</p>	<p>12月26日(四)</p> <p>地瓜飯 冬瓜燒鴨 香香魷魚(海炸) 白菜什錦 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p>  <p>熱量: 737大卡 脂肪: 112g 醃類: 112g 蛋白質: 27g</p>	<p>12月27日(五)</p> <p>焗烤咖哩炒飯 檸檬雞翅 黑糖饅頭(冷) 斤香銀芽 深色蔬菜 筍絲湯</p>  <p>熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醃類: 113g 蛋白質: 27g</p>
<p>12月30日(一)</p> <p>白米飯 鮮嫩烤雞排 滷香菇筍片 番茄豆腐煲(豆) 淺色蔬菜 小丸子湯(加)</p> <p>熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醃類: 113g 蛋白質: 27g</p>	<p>12月31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 味噌海芽小魚湯(海)</p>  <p>熱量: 774大卡 脂肪: 24g 醃類: 110g 蛋白質: 26g</p>	<p>回鍋肉</p>  <p>熱量: 742大卡 脂肪: 18g 醃類: 112g 蛋白質: 27g</p>	 <p>熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醃類: 113g 蛋白質: 27g</p>	 <p>熱量: 742大卡 脂肪: 20g 醃類: 113g 蛋白質: 27g</p>

12月2日(一) 香Q米飯 卡啦雞腿堡肉(加)(炸) 三杯米血丁(冷) 鵝蛋魷魚羹(海) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 720.5K 脂肪: 24.5g 醣類: 98.5g 蛋白質: 26.5g			12月3日(二) 小米飯 鮮嫩豬排 茄汁雞米花 紫魚蛋 淺色蔬菜 雙色豆腐湯(豆) 熱量: 708.4K 脂肪: 24.0g 醣類: 97.5g 蛋白質: 25.0g			12月4日(三) 香Q米飯 招牌嫩雞腿 咖哩洋芋 焗烤百花 深色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量: 732.6K 脂肪: 21.0g 醣類: 110.5g 蛋白質: 25.4g			12月5日(四) 地瓜飯 醬燒梅花肉(醃) 雙色豆乾(豆) 鮮筍蛋酥 淺色蔬菜 蘿蔔湯 熱量: 738.7K 脂肪: 21.5g 醣類: 109.0g 蛋白質: 27.3g			12月6日(五) 義大利麵 芝麻脆皮雞翅 芝麻包(冷) 彩頭鮮菇 深色蔬菜 金茸三絲湯 熱量: 717.1K 脂肪: 23.5g 醣類: 102.0g 蛋白質: 24.4g					
12月9日(一) 香Q米飯 京醬肉絲 翅小腰 珍菇炒海茸 淺色蔬菜 麵線糊湯(芡) 熱量: 718.3K 脂肪: 21.5g 醣類: 104.5g 蛋白質: 26.7g			12月10日(二) 麥片飯 烤鴨片 麻蓉豆腐(豆) 蔬菜油味 深色蔬菜 鮮蔬湯 熱量: 716.6K 脂肪: 23.0g 醣類: 100.5g 蛋白質: 26.9g			12月11日(三) 香Q米飯 迷迭雞丁(豆) 古都肉燥(醃) 綠花拌珍菇 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) 熱量: 716.6K 脂肪: 23.0g 醣類: 100.5g 蛋白質: 26.9g			12月12日(四) 地瓜飯 蒜香雞翅 壽喜燒 QQ油蛋 深色蔬菜 竹筍湯 熱量: 725.2K 脂肪: 22.8g 醣類: 103.0g 蛋白質: 27.0g			12月13日(五) 香菇麻油拌飯 雞米花(炸) 水晶肉圓(加) 佛跳牆 深色蔬菜 海芽蛋花湯 熱量: 743.9K 脂肪: 23.5g 醣類: 107.5g 蛋白質: 25.6g					
12月14日(六)運動會 12月16日(一)補假不供餐						12月17日(二) 糙米飯 芝麻嫩雞腿 茶碗蒸 韓式小火鍋 淺色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量: 708.2K 脂肪: 21.0g 醣類: 104.0g 蛋白質: 25.8g			12月18日(三) 香Q米飯 醬爆雞丁 清蒸肉丸子 彩頭燒 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 715.7K 脂肪: 24.5g 醣類: 97.5g 蛋白質: 26.3g			12月19日(四) 地瓜飯 半香雞排(炸) 客家小炒(豆)(海) 日式大阪燒 淺色蔬菜 香菇雞湯 熱量: 750.2K 脂肪: 23.0g 醣類: 108.0g 蛋白質: 27.8g			12月20日(五) 黑胡椒肉醬麵 爆炒肉片 菜頭粿(冷) 雙拼洋蔥(炸) 深色蔬菜 紅豆湯圓 熱量: 760.0K 脂肪: 24.0g 醣類: 109.0g 蛋白質: 27.0g		
12月23日(一) 香Q米飯 鐵路大排 薑母燒雞 香炒年糕(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) 熱量: 738.7K 脂肪: 23.5g 醣類: 105.0g 蛋白質: 26.8g			12月24日(二) 麥片飯 鹹豬肉 翅小腿 蠔絲白花菜(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯 熱量: 732.5K 脂肪: 24.5g 醣類: 101.0g 蛋白質: 27.0g			12月25日(三) 香Q米飯 蒜泥白肉 鮮魚條(海)(炸) 黑胡椒毛豆莢 深色蔬菜 雙色豆腐湯(豆) 熱量: 731.9K 脂肪: 25.5g 醣類: 99.0g 蛋白質: 26.6g			12月26日(四) 地瓜飯 薄皮嫩雞腿 馬鈴薯燉肉 炒三絲 淺色蔬菜 日式海芽湯 熱量: 745.1K 脂肪: 21.5g 醣類: 111.0g 蛋白質: 26.9g			12月27日(五) 高麗菜飯 鳳梨肉丁 奶皇包(冷) 脆炒筍絲 深色蔬菜 蘿蔔湯 熱量: 739.8K 脂肪: 23.0g 醣類: 107.5g 蛋白質: 25.7g					
12月30日(一) 香Q米飯 沙茶肉片 吐籽魚(海)(炸) 玉米蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯 熱量: 755.6K 脂肪: 24.0g 醣類: 107.0g 蛋白質: 27.9g			12月31日(二) 小米飯 香酥雞翅(炸) 瓜子肉(醃) 什錦關東煮(豆) 淺色蔬菜 蔬菜蛋花湯 熱量: 721.1K 脂肪: 23.5g 醣類: 100.0g 蛋白質: 27.4g			<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>冷吱吱的天氣 就該吃熱呼呼 香炒年糕</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>日式大阪燒 隆重登場!</p>  </div> </div>											

員林國小 108年12月菜單 豐成食品工廠
歡迎同學踴躍訂購 每週五特餐&隔週甜湯及包子!

營養師:江宗良









衛管人員:陳莎莉



12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)	12/6(五)																				
<p>寶島白飯 糖醋魚丁(海) 台式滷味(豆冷) 鮮菇燴蒲瓜(海) 深色蔬菜 薑絲海芽湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量701Kcal</p>	<p>地瓜飯 蜜汁雞排 黑胡椒豬柳 焗烤時蔬 淺色蔬菜 金菇肉絲湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類100g 熱量709Kcal</p>	<p>寶島白飯 燒烤翅小腿 泰式打拋豬(醃) 開陽大白菜(海) 深色蔬菜 冬瓜湯</p> <p>蛋白質26g 脂質20g 醣類98g 熱量682Kcal</p>	<p>糙米飯 法式風味豬排 紹興燒雞丁 銀芽三絲 淺色蔬菜 青菜豆腐湯(豆)</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類93g 熱量685Kcal</p>	<p>咖哩肉燥炒飯 轟炸香雞腿(炸) 三色干絲(豆) 彩繪燒賣(加) 深色蔬菜 冬瓜山粉圓</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類100g 熱量697Kcal</p>	<p>12/9(一) 十芋泥包(冷)</p> <p>寶島白飯 紐澳良雞排 花生米血糕(冷) 極品佛跳牆(加) 深色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類99g 熱量695Kcal</p>	<p>12/10(二)</p> <p>地瓜飯 鳳梨豬柳條 番茄炒蛋(豆) 蒜香地瓜葉 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>蛋白質27g 脂質24g 醣類103g 熱量743Kcal</p>	<p>12/11(三)</p> <p>寶島白飯 脆皮雞米花(炸) 四寶肉燥(豆醃) 螞蟻上樹 深色蔬菜 竹筍湯</p> <p>蛋白質27g 脂質20g 醣類101g 熱量695Kcal</p>	<p>12/12(四)</p> <p>糙米飯 日式照燒豬排 印度咖哩雞 小瓜炒菇 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類99g 熱量693Kcal</p>	<p>12/13(五)</p> <p>沙茶肉燥炒麵 板烤雞腿排 手工蒸肉丸子 客家小炒(豆海) 深色蔬菜 青菜蛋花湯</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類95g 熱量684Kcal</p>	<p>12/16(一)</p> <p>校慶補假</p>	<p>12/17(二)</p> <p>地瓜飯 墨西哥雞排 麻婆豆腐(豆) 刺瓜什錦(加) 淺色蔬菜 冬菜粉絲湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量700Kcal</p>	<p>12/18(三)</p> <p>寶島白飯 黃金魚片(海炸) 塔香三杯雞 三色干絲(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯(海)</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類97g 熱量691Kcal</p>	<p>12/19(四)</p> <p>糙米飯 碳烤翅小腿 京醬肉絲 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 白玉上排湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類97g 熱量698Kcal</p>	<p>12/20(五)</p> <p>海苔風味炒飯 檸檬雞翅 櫥窗滷味(豆醃冷) 鐵板黑椒銀芽 深色蔬菜 冬至湯圓(冷)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類101g 熱量705Kcal</p>	<p>12/23(一) 十豆沙包(冷)</p> <p>寶島白飯 普羅旺斯雞腿 卡茲雙拼(加炸) 麻油鮮蔬鍋 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類98g 熱量696Kcal</p>	<p>12/24(二)</p> <p>地瓜飯 和風照燒豬排 台式滷味(豆冷) 蒲瓜燴炒(海) 淺色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類102g 熱量709Kcal</p>	<p>12/25(三)</p> <p>寶島白飯 北平烤鴨 香菇嫩雞 絲瓜燴粉絲 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆海)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類98g 熱量691Kcal</p>	<p>12/26(四)</p> <p>糙米飯 紐澳良雞排 洋葱鹹豬肉(醃) 四季豆炒菇 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類96g 熱量675Kcal</p>	<p>12/27(五)</p> <p>蘑菇鐵板麵 吉野家燒肉 古味滷蛋 芹香甜不辣(加) 深色蔬菜 沙茶鮮蔬湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類100g 熱量703Kcal</p>	<p>12/30(一)</p> <p>寶島白飯 日式照燒豬排 黑胡椒雞丁 白醬燴鮮蔬(海) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>蛋白質26g 脂質20g 醣類99g 熱量686Kcal</p>	<p>12/31(二)</p> <p>地瓜飯 芝香雞翅 筍乾扣肉(醃) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類97g 熱量680Kcal</p>	<p>冬至 大一歲</p>		<p>12/14(六)</p> <p>寶島白飯 挪威海鮮排(海加炸) 韓式泡菜豬肉(醃) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量702Kcal</p>
<p>12/9(一) 十芋泥包(冷)</p> <p>寶島白飯 紐澳良雞排 花生米血糕(冷) 極品佛跳牆(加) 深色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類99g 熱量695Kcal</p>	<p>12/10(二)</p> <p>地瓜飯 鳳梨豬柳條 番茄炒蛋(豆) 蒜香地瓜葉 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>蛋白質27g 脂質24g 醣類103g 熱量743Kcal</p>	<p>12/11(三)</p> <p>寶島白飯 脆皮雞米花(炸) 四寶肉燥(豆醃) 螞蟻上樹 深色蔬菜 竹筍湯</p> <p>蛋白質27g 脂質20g 醣類101g 熱量695Kcal</p>	<p>12/12(四)</p> <p>糙米飯 日式照燒豬排 印度咖哩雞 小瓜炒菇 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類99g 熱量693Kcal</p>	<p>12/13(五)</p> <p>沙茶肉燥炒麵 板烤雞腿排 手工蒸肉丸子 客家小炒(豆海) 深色蔬菜 青菜蛋花湯</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類95g 熱量684Kcal</p>	<p>12/16(一)</p> <p>校慶補假</p>	<p>12/17(二)</p> <p>地瓜飯 墨西哥雞排 麻婆豆腐(豆) 刺瓜什錦(加) 淺色蔬菜 冬菜粉絲湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量700Kcal</p>	<p>12/18(三)</p> <p>寶島白飯 黃金魚片(海炸) 塔香三杯雞 三色干絲(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯(海)</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類97g 熱量691Kcal</p>	<p>12/19(四)</p> <p>糙米飯 碳烤翅小腿 京醬肉絲 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 白玉上排湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類97g 熱量698Kcal</p>	<p>12/20(五)</p> <p>海苔風味炒飯 檸檬雞翅 櫥窗滷味(豆醃冷) 鐵板黑椒銀芽 深色蔬菜 冬至湯圓(冷)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類101g 熱量705Kcal</p>	<p>12/23(一) 十豆沙包(冷)</p> <p>寶島白飯 普羅旺斯雞腿 卡茲雙拼(加炸) 麻油鮮蔬鍋 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類98g 熱量696Kcal</p>	<p>12/24(二)</p> <p>地瓜飯 和風照燒豬排 台式滷味(豆冷) 蒲瓜燴炒(海) 淺色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類102g 熱量709Kcal</p>	<p>12/25(三)</p> <p>寶島白飯 北平烤鴨 香菇嫩雞 絲瓜燴粉絲 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆海)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類98g 熱量691Kcal</p>	<p>12/26(四)</p> <p>糙米飯 紐澳良雞排 洋葱鹹豬肉(醃) 四季豆炒菇 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類96g 熱量675Kcal</p>	<p>12/27(五)</p> <p>蘑菇鐵板麵 吉野家燒肉 古味滷蛋 芹香甜不辣(加) 深色蔬菜 沙茶鮮蔬湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類100g 熱量703Kcal</p>	<p>12/30(一)</p> <p>寶島白飯 日式照燒豬排 黑胡椒雞丁 白醬燴鮮蔬(海) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>蛋白質26g 脂質20g 醣類99g 熱量686Kcal</p>	<p>12/31(二)</p> <p>地瓜飯 芝香雞翅 筍乾扣肉(醃) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類97g 熱量680Kcal</p>	<p>冬至 大一歲</p>		<p>12/14(六)</p> <p>寶島白飯 挪威海鮮排(海加炸) 韓式泡菜豬肉(醃) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量702Kcal</p>					
<p>12/16(一)</p> <p>校慶補假</p>	<p>12/17(二)</p> <p>地瓜飯 墨西哥雞排 麻婆豆腐(豆) 刺瓜什錦(加) 淺色蔬菜 冬菜粉絲湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量700Kcal</p>	<p>12/18(三)</p> <p>寶島白飯 黃金魚片(海炸) 塔香三杯雞 三色干絲(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯(海)</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類97g 熱量691Kcal</p>	<p>12/19(四)</p> <p>糙米飯 碳烤翅小腿 京醬肉絲 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 白玉上排湯</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類97g 熱量698Kcal</p>	<p>12/20(五)</p> <p>海苔風味炒飯 檸檬雞翅 櫥窗滷味(豆醃冷) 鐵板黑椒銀芽 深色蔬菜 冬至湯圓(冷)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類101g 熱量705Kcal</p>	<p>12/23(一) 十豆沙包(冷)</p> <p>寶島白飯 普羅旺斯雞腿 卡茲雙拼(加炸) 麻油鮮蔬鍋 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類98g 熱量696Kcal</p>	<p>12/24(二)</p> <p>地瓜飯 和風照燒豬排 台式滷味(豆冷) 蒲瓜燴炒(海) 淺色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類102g 熱量709Kcal</p>	<p>12/25(三)</p> <p>寶島白飯 北平烤鴨 香菇嫩雞 絲瓜燴粉絲 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆海)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類98g 熱量691Kcal</p>	<p>12/26(四)</p> <p>糙米飯 紐澳良雞排 洋葱鹹豬肉(醃) 四季豆炒菇 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類96g 熱量675Kcal</p>	<p>12/27(五)</p> <p>蘑菇鐵板麵 吉野家燒肉 古味滷蛋 芹香甜不辣(加) 深色蔬菜 沙茶鮮蔬湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類100g 熱量703Kcal</p>	<p>12/30(一)</p> <p>寶島白飯 日式照燒豬排 黑胡椒雞丁 白醬燴鮮蔬(海) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>蛋白質26g 脂質20g 醣類99g 熱量686Kcal</p>	<p>12/31(二)</p> <p>地瓜飯 芝香雞翅 筍乾扣肉(醃) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類97g 熱量680Kcal</p>	<p>冬至 大一歲</p>		<p>12/14(六)</p> <p>寶島白飯 挪威海鮮排(海加炸) 韓式泡菜豬肉(醃) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量702Kcal</p>										
<p>12/23(一) 十豆沙包(冷)</p> <p>寶島白飯 普羅旺斯雞腿 卡茲雙拼(加炸) 麻油鮮蔬鍋 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>蛋白質26g 脂質22g 醣類98g 熱量696Kcal</p>	<p>12/24(二)</p> <p>地瓜飯 和風照燒豬排 台式滷味(豆冷) 蒲瓜燴炒(海) 淺色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類102g 熱量709Kcal</p>	<p>12/25(三)</p> <p>寶島白飯 北平烤鴨 香菇嫩雞 絲瓜燴粉絲 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆海)</p> <p>蛋白質26g 脂質21g 醣類98g 熱量691Kcal</p>	<p>12/26(四)</p> <p>糙米飯 紐澳良雞排 洋葱鹹豬肉(醃) 四季豆炒菇 淺色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類96g 熱量675Kcal</p>	<p>12/27(五)</p> <p>蘑菇鐵板麵 吉野家燒肉 古味滷蛋 芹香甜不辣(加) 深色蔬菜 沙茶鮮蔬湯</p> <p>蛋白質27g 脂質21g 醣類100g 熱量703Kcal</p>	<p>12/30(一)</p> <p>寶島白飯 日式照燒豬排 黑胡椒雞丁 白醬燴鮮蔬(海) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>蛋白質26g 脂質20g 醣類99g 熱量686Kcal</p>	<p>12/31(二)</p> <p>地瓜飯 芝香雞翅 筍乾扣肉(醃) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類97g 熱量680Kcal</p>	<p>冬至 大一歲</p>		<p>12/14(六)</p> <p>寶島白飯 挪威海鮮排(海加炸) 韓式泡菜豬肉(醃) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量702Kcal</p>															
<p>12/30(一)</p> <p>寶島白飯 日式照燒豬排 黑胡椒雞丁 白醬燴鮮蔬(海) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>蛋白質26g 脂質20g 醣類99g 熱量686Kcal</p>	<p>12/31(二)</p> <p>地瓜飯 芝香雞翅 筍乾扣肉(醃) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>蛋白質25g 脂質21g 醣類97g 熱量680Kcal</p>	<p>冬至 大一歲</p>		<p>12/14(六)</p> <p>寶島白飯 挪威海鮮排(海加炸) 韓式泡菜豬肉(醃) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)</p> <p>蛋白質27g 脂質22g 醣類98g 熱量702Kcal</p>																				

員林國小-王子便當廠商菜單

菜單設計者: 鄭芸玲

12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
香Q白飯 蔥爆豬肉片 咖哩雞 刺瓜什錦 深色青菜 麵線湯 	五穀飯 香烤雞胸肉 肉燥豆干(豆) 韓式菇菇鍋(醃) 淺色青菜 紅豆紫米湯	香Q白飯 麻油雞 海苔高麗大阪燒 柳葉魚(加)(海)(炸) 深色青菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 照燒豬里肌 鳳梨雞丁 毛豆三色 淺色青菜 滑肉海芽湯 	炸醬麵(豆) 鹹酥雞(炸) 柴魚關東煮1 烤饅頭1(冷) 深色青菜 金菇三絲湯
熱量: 857.6K 脂肪: 27.6g 醃類: 117.3g 蛋白質: 30.5g	熱量: 855.6K 脂肪: 27.2g 醃類: 117.3g 蛋白質: 35.2g	熱量: 854.2K 脂肪: 27.4g 醃類: 116.9g 蛋白質: 35.1g	熱量: 856.9K 脂肪: 27.3g 醃類: 117.5g 蛋白質: 35.3g	熱量: 856.9K 脂肪: 27.3g 醃類: 117.5g 蛋白質: 35.3g
12月9日(一)	12月10日(二)	12月11日(三)	12月12日(四)	12月13日(五)
香Q白飯 豬肉鐵板燒 焗烤青花 花生燒豆腐(豆) 深色青菜 蛋花冬粉湯 	五穀飯 三杯雞 蒲瓜燴肉 沙茶鮮筍 淺色青菜 蘿蔔玉米排骨湯	香Q白飯 五味醬豬排 丁香豆干(豆)(海) 白醬洋芋 深色青菜 冬瓜薑絲湯 	地瓜飯 芝麻雞腿 茄汁豬腩煲 香酥小瓜杏菇(炸) 淺色青菜 玉米濃湯(苡) 	香菇肉燥飯 香烤雞胸肉 四季炒玉筍 碳烤香腸(加) 深色青菜 筍片大骨湯
熱量: 720.6K 脂肪: 24.2g 醃類: 99.1g 蛋白質: 24.5g	熱量: 711.9K 脂肪: 23.5g 醃類: 98.3g 蛋白質: 26.8g	熱量: 717.8K 脂肪: 24.6g 醃類: 97.3g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.6K 脂肪: 24.2g 醃類: 99.1g 蛋白質: 26.0g	熱量: 720.6K 脂肪: 24.2g 醃類: 99.1g 蛋白質: 24.5g
12月14日(六)運動會	12月17日(二)	12月18日(三)	12月19日(四)	12月20日(五)
香Q白飯 香雞排(加)(炸) 咖哩豬 螞蟻上樹 深色青菜 綠豆湯圓(冷凍)	五穀飯 醬爆雞丁 甜豆炒杏菇 柴魚魷魚酥(加)(海)(炸) 淺色青菜 芹香黃瓜湯 	香Q白飯 蔥燒豬排 番茄炒蛋 什錦肉燥(豆) 深色青菜 紫菜薑絲湯	地瓜飯 香烤雞腿排 蘿蔔燒肉 毛豆三色 淺色青菜 蔥香豆腐湯(豆)	義大利麵 香烤雞翅 筍絲羹(苡) 鮮肉包(冷) 深色青菜 香菇雞湯
熱量: 711.9K 脂肪: 23.5g 醃類: 98.3g 蛋白質: 26.8g	熱量: 719.5K 脂肪: 24.3g 醃類: 99.3g 蛋白質: 25.9g	熱量: 721.2K 脂肪: 24.8g 醃類: 98.6g 蛋白質: 25.9g	熱量: 719.5K 脂肪: 24.3g 醃類: 99.3g 蛋白質: 25.9g	熱量: 729.6K 脂肪: 24.2g 醃類: 99.7g 蛋白質: 26.0g
12月23日(一)	12月24日(二)	12月25日(三)	12月26日(四)	12月27日(五)
香Q白飯 香滷豬里肌 焗烤青花 檸檬雞柳條(加)(炸) 深色青菜 麵線湯 	五穀飯 菇菇雞丁 炒蒲瓜 肉燥烏蛋 淺色青菜 海芽豆腐湯(豆)	香Q白飯 薑汁燒肉片 咖哩洋芋 鮮肉蒸餃(冷) 深色青菜 奶油鮮菇濃湯(苡) 	地瓜飯 夜市大雞排(加)(炸) 客家小炒(豆) 玉米蝦仁(海) 淺色青菜 冬瓜蛤蠣湯(海)	什錦炒飯 五味醬豬排 鳳梨雞丁 銀芽三絲 深色青菜 冬菜銀羅排骨湯(醃)
熱量: 711.9K 脂肪: 23.5g 醃類: 98.3g 蛋白質: 26.8g	熱量: 717.8K 脂肪: 24.6g 醃類: 97.3g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.6K 脂肪: 24.2g 醃類: 99.7g 蛋白質: 26.0g	熱量: 721.2K 脂肪: 24.8g 醃類: 98.6g 蛋白質: 25.9g	熱量: 719.5K 脂肪: 24.3g 醃類: 99.3g 蛋白質: 25.9g
12月30日(一)	12月31日(二)	 <h2>超夯菜單</h2>		
香Q白飯 三杯雞 鮮筍肉絲 香酥四季杏菇(炸) 深色青菜 刺瓜肉片湯	五穀飯 椒鹽焗雞 肉燥豆腐(豆) 泡菜鍋(醃)(加) 淺色青菜 玉米濃湯(苡) 	 <p>歡迎同學踴躍訂購~</p> <p>~謝謝</p> 		
熱量: 717.8K 脂肪: 24.6g 醃類: 97.3g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.6K 脂肪: 24.2g 醃類: 99.7g 蛋白質: 26.0g			



Merry Christmas

冠成



營養師楊婷珮

廚師王絃鈺

12月員林國小菜單

<p>12月2日(一) 白米飯+烤饅頭(冷) 芝麻烤雞排 海結燒肉 關東煮(豆) 深色蔬菜 三絲湯</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月3日(二) 紫米飯 冰糖滷肉 蔥香蒸蛋 砂鍋白菜鍋 淺色蔬菜 小米綠豆湯</p> <p>熱量: 709.3 脂肪: 25 醃類: 97 蛋白質: 31.2</p>	<p>12月4日(三) 白米飯 美墨炸雞腿 豉椒豬柳 芹香炒鴻喜菇 深色蔬菜 海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 737.8 脂肪: 25 醃類: 97 蛋白質: 31.2</p>	<p>12月5日(四) 地瓜飯 里肌豬排 海苔大阪燒 塔香炸魚丁(海炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 752.5 脂肪: 26.5 醃類: 95.5 蛋白質: 33</p>	<p>12月6日(五) 夏威夷炒飯 檸檬烤雞翅 雙色地瓜球 十貝醬椰菜 淺色蔬菜 菜頭湯</p> <p>熱量: 697 脂肪: 21 醃類: 99.2 蛋白質: 27.8</p>
<p>12月9日(一) 白米飯+黑糖小饅頭(冷) 腰果肉丁 香筍雙鮮 蒲燒鯛魚腹(海加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>熱量: 727.6 脂肪: 24 醃類: 98 蛋白質: 29.9</p>	<p>12月10日(二) 五穀飯 炙燒烤雞排 豆腐肉醬(豆) 黃金時蔬咖哩 淺色蔬菜 鮮蔬菇湯</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月11日(三) 白米飯 夜市排骨酥 滷味(豆) 小黃瓜炒菇 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 737.8 脂肪: 25 醃類: 97 蛋白質: 31.2</p>	<p>12月12日(四) 地瓜飯 麻油米血雞 魯蛋 黃金甜玉米 淺色蔬菜 大滷湯(豆)</p> <p>熱量: 731.7 脂肪: 24.5 醃類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>12月13日(五) 番茄義大利麵 鐵路排骨 炸蔬菜天婦羅(炸) 甜不辣(加) 深色蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>熱量: 700.9 脂肪: 22.5 醃類: 97 蛋白質: 27.6</p>
<p>12月14日(六)-校慶 白米飯+冰烤地瓜 薄皮烤雞腿 沙茶白菜 細嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 紅豆湯圓</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月17日(二) 胚芽米飯 花生滷肉 茶碗蒸 越南河粉 淺色蔬菜 海芽湯</p> <p>熱量: 715.5 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月18日(三) 白米飯 鹽酥雞(炸) 鵝蛋肉醬 雙色炒椰菜 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯</p> <p>熱量: 750 脂肪: 26 醃類: 96.5 蛋白質: 32.5</p>	<p>12月19日(四) 地瓜飯 冬瓜鴨丁 番茄炒蛋 夜市滷米血糕 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 735 脂肪: 22.5g 醃類: 103 蛋白質: 26.8g</p>	<p>12月20日(五) 油蔥酥拌飯 照燒里肌排 炸柳葉魚(炸海加) 小瓜百頁(豆) 淺色蔬菜 玉米海帶湯</p> <p>熱量: 734.5 脂肪: 26.5 醃類: 97 蛋白質: 27</p>
<p>12月23日(一) 白米飯+烤饅頭(冷) 醬燒烤雞排 菜圃蛋(醃) 蘿蔔什錦(豆) 深色蔬菜 黃金濃湯(苡)</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月24日(二) 五穀飯 沙茶蔥爆豬柳 烤翅小腿 南洋時蔬咖哩 淺色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月25日(三) 白米飯 卡拉雞腿排 泰式打拋豬 白菜滷 深色蔬菜 海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 740.2 脂肪: 25 醃類: 97.5 蛋白質: 31.3</p>	<p>12月26日(四) 地瓜飯 元氣大豬排 奶香白醬玉米 塔香三杯雞 淺色蔬菜 鮮蔬湯</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 醃類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月27日(五) 沙茶炒意麵 檸檬烤雞腿 起司焗椰菜 炸魚米花拼洋蔥圈 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>熱量: 750 脂肪: 26 醃類: 96.5 蛋白質: 32.5</p>
<p>12月30日(一) 白米飯+鮮肉包(冷) 芝麻雞丁 茄汁炒年糕(冷) 茶香滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 731.7 脂肪: 24.5 醃類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>12月31日(二) 糙米飯 嫩香豬里肌 脆炒海根花生 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>熱量: 737.4 脂肪: 23 醃類: 97 蛋白質: 31.2</p>	<p>聖誕老公公推薦: 炸蔬菜天婦羅、麻油米血雞 美墨炸雞腿、雙色地瓜球</p>		

員林國小 - 家嘉菜單

108年1201-1231

請張貼在班上佈告欄



12月2日(一)	12月3日(二)	12月4日(三)	12月5日(四)	12月6日(五)
QQ白飯 烤雞腿 豆乾三絲 香菇滷蛋 油菜 南瓜濃湯(苺)	五穀飯 菲力雞胸肉 東北白菜鍋(豆)(醃) 烤花枝條(海) 青江菜 味噌海芽湯	什錦羹麵 卡啦雞腿(炸) 番茄炒蛋 鮮蔬花枝丸(加) 高麗菜 紫米紅豆湯	地瓜飯 日式豬里肌 什錦鮮菇 肉燥豆腐(豆) 芥藍菜 大黃瓜湯	QQ白飯 香滷雞排 椒鹽魷魚條(炸)(海) 鮮炒玉米筍 大白菜 紫菜蛋花湯
熱量: 688kcal 脂肪: 23g 醃類: 26g 醃類: 90 蛋白質: 101	熱量: 698kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 101 蛋白質: 101	熱量: 697kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101	熱量: 672kcal 脂肪: 20g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101	熱量: 677kcal 脂肪: 22g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101
12月9日(一) QQ白飯 滷雞排 焗烤雙色花椰 椒鹽杏鮑菇 油菜 筍片豆皮湯(豆)	12月10日(二) 五穀飯 蒲燒鯛魚(海) 芹菜甜不辣(加) 柴魚蒸蛋 青江菜 味噌海芽湯	12月11日(三) 蕃茄蛋包飯 夜市香雞排(炸) 沙茶菇菇 香菇滷蛋 高麗菜 菜頭湯	12月12日(四) 地瓜飯 醬汁肉片 混炒魷魚圈(海) 洋芋咖哩 菠菜 紫菜豆腐湯(豆)	12月13日(五) QQ白飯 勁辣雞腿 泡菜鍋(醃) 酥炸雞塊*2(加) 大白菜 冬瓜排骨湯
熱量: 681kcal 脂肪: 23g 醃類: 26g 醃類: 94 蛋白質: 101	熱量: 698kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 101 蛋白質: 101	熱量: 697kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101	熱量: 672kcal 脂肪: 20g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101	熱量: 685kcal 脂肪: 17g 醃類: 26g 醃類: 102 蛋白質: 101
12月14日(六) QQ白飯 醬燒里肌 春川炒雞 沙茶筍片 油菜 玉米濃湯(苺)	12月17日(二) 五穀飯 沙茶肉片 XO醬炒豬柳條 韓式臭臭鍋(豆) 青江菜 鮮蔬什錦湯	12月18日(三) 麻油香飯 卡啦雞腿(炸) 豆乾三絲(豆) 烤蝦捲(加) 高麗菜 紅豆湯圓	12月19日(四) 地瓜飯 爆炒鹹豬肉 烤翅小腿 番茄炒蛋 菠菜 味噌豆腐湯(豆)	12月20日(五) QQ白飯 蘿勒風味烤翅 酥炸魷魚條(炸)(海) 滷味 大白菜 冬瓜薑絲湯
熱量: 660kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 95 蛋白質: 101	熱量: 718kcal 脂肪: 20g 醃類: 26g 醃類: 102 蛋白質: 101	熱量: 683kcal 脂肪: 22g 醃類: 26g 醃類: 92 蛋白質: 101	熱量: 672kcal 脂肪: 20g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101	熱量: 677kcal 脂肪: 22g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101
12月23日(一) QQ白飯 椒鹽豬柳條 海苔大阪燒 鍋貼*2(冷) 油菜 味噌豆腐湯(豆)	12月24日(二) 五穀飯 迷迭香烤雞腿 茶碗蒸 海鮮鍋(海) 青江菜 菜頭湯	12月25日(三) 肉醬義大利麵 椒鹽鹹酥雞(炸) 什錦炒肉片 蠔油針菇 高麗菜 冬瓜排骨湯	12月26日(四) 地瓜飯 醬燒里肌肉 彩椒鮮菇 去殼茶葉蛋 菠菜 味噌海帶湯	12月27日(五) QQ白飯 勁辣雞腿 酥炸洋蔥圈(加) 番茄炒蛋 大白菜 紫菜豆腐湯(豆)
熱量: 696kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 101 蛋白質: 101	熱量: 708kcal 脂肪: 20g 醃類: 26g 醃類: 102 蛋白質: 101	熱量: 677kcal 脂肪: 24g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101	熱量: 705kcal 脂肪: 22g 醃類: 26g 醃類: 95 蛋白質: 101	熱量: 677kcal 脂肪: 22g 醃類: 26g 醃類: 97 蛋白質: 101
12月30日(一) QQ白飯 勁辣腿排 珍珠丸子(加) 南洋咖哩 油菜 筍片排骨湯	12月31日(二) 五穀飯 椒鹽炒豬柳條 XO醬炒針菇肉片 滷味 青江菜 味噌海芽湯	營養師: 黃毓晴 專線: 04-8221261 電子信箱: epi.food@msa 營養字第004498號	營養師: 黃毓晴 專線: 04-8221261 電子信箱: epi.food@msa 營養字第004498號	營養師: 黃毓晴 專線: 04-8221261 電子信箱: epi.food@msa 營養字第004498號
熱量: 696kcal 脂肪: 19g 醃類: 26g 醃類: 101 蛋白質: 101	熱量: 685kcal 脂肪: 22g 醃類: 26g 醃類: 98 蛋白質: 101			

