

 <p>1月6日(一) 白米飯 醬燒豬排 炒二絲 椰汁咖哩雞丁 淺色蔬菜 紫菜湯</p> <p>熱量: 686大卡 脂肪: 99g 糖類: 23g 蛋白質: 26g</p>	 <p>1月7日(二) 五穀飯 沙茶蔥爆滑肉 鮮炒菇菇 香檸雞柳(加) 綠色地瓜湯</p> <p>熱量: 705大卡 脂肪: 95g 糖類: 22g 蛋白質: 27g</p>	 <p>1月8日(三) 白米飯 豆乳雞翅(炸) 香味海茸 肉燥烏蛋(醃) 淺色蔬菜 鮮菇湯</p> <p>熱量: 760大卡 脂肪: 106g 糖類: 19g 蛋白質: 26g</p>	<p>1月2日(四) 地瓜飯 塔香三杯雞 炸馬鈴薯條 番茄鮭魚炒玉米(海) 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯</p> <p>730大卡 脂肪: 102g 糖類: 19g 蛋白質: 26g</p>	<p>1月3日(五) 丁丁手沙拉麵 紐澳良魚排(炸)(海) 小瓜混炒 烤饅頭(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>695大卡 脂肪: 102g 糖類: 22g 蛋白質: 26g</p>
<p>1月13日(一) 白米飯 香嫩雞排 豆瓣魚丁(海豆) 塔香海帶根 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)</p> <p>690大卡 脂肪: 101g 糖類: 19g 蛋白質: 26g</p>	<p>1月14日(二) 五穀飯 吉野家燒肉 炒花椰 高湯蒸蛋 深色蔬菜 紅茶山粉圓</p> <p>705大卡 脂肪: 103g 糖類: 17g 蛋白質: 23g</p>	<p>1月15日(三) 白米飯 鹽酥雞丁(炸) 滷蘿蔔雙色 茄汁豬柳 淺色蔬菜 金針豆腐湯(豆)</p> <p>753大卡 脂肪: 105g 糖類: 19g 蛋白質: 26g</p>	<p>1月9日(四) 地瓜飯 紅燒豬腩 西芹炒魷魚(海) 起司年糕(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>696大卡 脂肪: 101g 糖類: 19g 蛋白質: 26g</p>	<p>1月10日(五) 海苔炒飯 香烤雞腿排 黑糖饅頭(冷) 炸醬炒高麗(海) 深色蔬菜 冬瓜湯</p> <p>772大卡 脂肪: 109g 糖類: 22g 蛋白質: 27g</p>
<p>1月20日(一) 白米飯 板烤雞肉 甜麵醬燒豬(豆) 什錦魷魚羹(海苡) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>712大卡 脂肪: 103g 糖類: 24g 蛋白質: 29g</p>	<p>2月11日(二) 五穀飯 照燒豬排 起司白醬佐靈菇 洋芋雞丁 深色蔬菜 蛙蛋紅茶</p> <p>733大卡 脂肪: 101g 糖類: 24g 蛋白質: 29g</p>	<p>2月12日(三) 白米飯 雞米花(炸) 香炒海帶絲 菜脯炒蛋(醃) 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>740大卡 脂肪: 101g 糖類: 24g 蛋白質: 30g</p>	<p>1月16日(四) 地瓜飯 冬瓜燒鴨 嫩香魚條(海炸) 蝦仁焗起司(海) 深色蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>720大卡 脂肪: 99g 糖類: 22g 蛋白質: 27g</p>	<p>1月17日(五) 義大利麵 招牌香嫩雞腿 香烤地瓜條 鮮蔬炒菇 深色蔬菜 芹香丸片湯(加)</p> <p>690大卡 脂肪: 101g 糖類: 19g 蛋白質: 26g</p>
<p>2月17日(一) 白米飯 香汁雞翅 肉燥烏蛋(醃) 鮮筍炒菇 淺色蔬菜 結頭菜湯</p> <p>722大卡 脂肪: 102g 糖類: 23g 蛋白質: 26g</p>	<p>2月18日(二) 五穀飯 吉野家燒肉 沙茶鮮菇 鮮筍炒蛋(海) 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆苡)</p> <p>712大卡 脂肪: 103g 糖類: 22g 蛋白質: 27g</p>	<p>2月19日(三) 白米飯 日式炸雞腿(炸) 波隆那肉醬 三色玉米(豆) 淺色蔬菜 蘿蔔湯</p> <p>736大卡 脂肪: 99g 糖類: 25g 蛋白質: 30g</p>	<p>2月13日(四) 地瓜飯 日式照燒豚肉 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>723大卡 脂肪: 102g 糖類: 23g 蛋白質: 28g</p>	<p>2月14日(五) 麻香肉燥蛋炒飯 板烤雞腿排 地瓜薯條(炸加) 芹香炒豆芽 深色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>721大卡 脂肪: 100g 糖類: 23g 蛋白質: 29g</p>
<p>2月24日(一) 白米飯 鮮嫩滷豬排 麻婆豆腐(豆) 日式柴香魚丁(海) 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)</p> <p>742大卡 脂肪: 103g 糖類: 20g 蛋白質: 28g</p>	<p>2月25日(二) 五穀飯 蔥爆松板豬 羅勒香雞排 脆炒筍絲 深色蔬菜 紅豆湯</p> <p>709大卡 脂肪: 99g 糖類: 23g 蛋白質: 29g</p>	<p>2月26日(三) 白米飯 鹽酥雞丁(炸) 咕咕肉糰(加) 芹香銀芽 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>731大卡 脂肪: 101g 糖類: 25g 蛋白質: 29g</p>	<p>2月20日(四) 地瓜飯 味噌照燒豬排 海根快炒 咖哩雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加)</p> <p>717大卡 脂肪: 95g 糖類: 24g 蛋白質: 28g</p>	<p>2月21日(五) 義式燻麵 嫩鮮雞排 鮮炒花椰菜 花生麻蓉包(冷) 深色蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>721大卡 脂肪: 100g 糖類: 23g 蛋白質: 28g</p>
<p>2月27日(四) 地瓜飯 炙烤雞腿 紅燒豬肉 蠔油海茸 淺色蔬菜 珍菇湯</p> <p>772大卡 脂肪: 116g 糖類: 19g 蛋白質: 27g</p>	<p>終於放假了!</p> 			



本月鉅獻：

選我就對了！



推

OH YEAH!



吃好飽



1月1日(三)		1月2日(四)		1月3日(五)	
<p>地瓜飯 北平烤鴨 薑母燒雞 彩繪三菇 深色蔬菜 羅宋湯</p> <p>熱量：703.4K 脂肪：21.0g 醣類：101.0g 蛋白質：27.6g</p>		<p>燒雞飯 打拋豬肉 麥克雞塊(加) 高麗菜蛋餅 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)</p> <p>熱量：713.8K 脂肪：23.0g 醣類：100.0g 蛋白質：26.7g</p>			

1月6日(一)		1月7日(二)		1月8日(三)		1月9日(四)		1月10日(五)	
<p>香Q米飯 筍乾扣肉(醃) 泰式蛋 焗烤白花菜 深色蔬菜 菜頭湯</p> <p>熱量：714.8K 脂肪：20.0g 醣類：108.0g 蛋白質：25.7g</p>		<p>麥片飯 烤脆皮雞腿 蕃茄蛋 客家小炒(海)(豆) 淺色蔬菜 南瓜濃湯(芡)</p> <p>熱量：714.9K 脂肪：22.5g 醣類：102.0g 蛋白質：26.1g</p>		<p>香Q米飯 蒜泥白肉 香蔥吉拿棒(冷) 日式小火鍋 深色蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量：701.8K 脂肪：23.0g 醣類：97.5g 蛋白質：26.2g</p>		<p>地瓜飯 鮮魚條(海)(炸) 鐵板豬柳 佛跳牆 淺色蔬菜 珍菇雪花湯</p> <p>熱量：716.7K 脂肪：23.5g 醣類：99.0g 蛋白質：27.3g</p>		<p>台式炒麵 無骨雞排 小布利饅頭(冷) 什錦滷味 深色蔬菜 紅茶山粉圓</p> <p>熱量：718.7K 脂肪：23.5g 醣類：99.5g 蛋白質：27.3g</p>	

1月13日(一)		1月14日(二)		1月15日(三)		1月16日(四)		1月17日(五)	
<p>香Q米飯 紅糟肉 肉燥豆腐丁(豆) 脆炒筍絲 深色蔬菜 沙茶肉羹湯(芡)(加)</p> <p>熱量：705.8K 脂肪：21.0g 醣類：102.0g 蛋白質：27.2g</p>		<p>糙米飯 古都肉燥 木頭蛋 四季豆鮑魚圈(海)(炸) 淺色蔬菜 雙色豆腐湯(豆)</p> <p>熱量：716.4K 脂肪：24.0g 醣類：97.5g 蛋白質：27.6g</p>		<p>香Q米飯 塔香雞 台式香腸(加) 椰東煮(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>熱量：718.8K 脂肪：24.0g 醣類：98.0g 蛋白質：27.7g</p>		<p>地瓜飯 卡啦翅小眼(炸) 咕味肉丁 珍菇綠花菜 淺色蔬菜 香菇雞湯</p> <p>熱量：714.7K 脂肪：23.5g 醣類：98.5g 蛋白質：27.3g</p>		<p>榨醬麵(豆) 照燒雞排 芝麻包(冷) 玉米起司片 深色蔬菜 鮮蔬湯</p> <p>熱量：740.6K 脂肪：23.0g 醣類：106.0g 蛋白質：27.4g</p>	

1月20日(一)		2月11日(二)		2月12日(三)		2月13日(四)		2月14日(五)	
<p>香Q米飯 鹽酥雞(炸) 海苔花枝丸(海加) 泡菜鍋 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)</p> <p>熱量：700.5K 脂肪：22.5g 醣類：98.5g 蛋白質：26.0g</p>		<p>五穀飯 卡啦雞腿堡(炸)(加) 筍乾油肉(醃) 三色蛋 淺色蔬菜 結頭菜湯</p> <p>熱量：724.0K 脂肪：24.0g 醣類：99.5g 蛋白質：27.5g</p>		<p>香Q米飯 蔥爆松阪豬 雙色鮑魚圈(海)(炸) 什錦滷味(豆)</p> <p>熱量：729.3K 脂肪：24.5g 醣類：99.5g 蛋白質：27.7g</p>		<p>地瓜飯 香嫩雞排 肉丸子 高麗菜蛋餅 淺色蔬菜 菜頭湯</p> <p>熱量：710.8K 脂肪：21.2g 醣類：103.0g 蛋白質：27.0g</p>		<p>高麗菜飯 紅糟赤肉 蒸餃(冷) 彩繪鮮筍 深色蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量：718.8K 脂肪：20.0g 醣類：108.0g 蛋白質：25.7g</p>	

2月17日(一)		2月18日(二)		2月19日(三)		2月20日(四)		2月21日(五)	
<p>香Q米飯 蔥烤鴨腿 泡菜肉片 銀芽三絲 深色蔬菜 筍片湯</p> <p>熱量：707.0K 脂肪：21.0g 醣類：102.5g 蛋白質：27.0g</p>		<p>麥片飯 鳳梨咕咕雞(炸) 五香滷蛋 綠花拌吻魚(海) 淺色蔬菜 金茸三絲湯</p> <p>熱量：728.8K 脂肪：24.0g 醣類：100.5g 蛋白質：27.7g</p>		<p>香Q米飯 香烤大骨腿 茶碗蒸 彩頭燒起司 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p> <p>熱量：713.8K 脂肪：21.0g 醣類：103.5g 蛋白質：27.7g</p>		<p>地瓜飯 蒜泥白肉 美味魚條(海)(炸) 佛跳牆 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)</p> <p>熱量：741.5K 脂肪：23.5g 醣類：105.0g 蛋白質：27.5g</p>		<p>義大利麵 菲力雞排 毛豆茼蒿頁(豆) 小布利饅頭(冷) 深色蔬菜 紅茶山粉圓</p> <p>熱量：711.3K 脂肪：22.5g 醣類：101.5g 蛋白質：25.7g</p>	

2月24日(一)		2月25日(二)		2月26日(三)		2月27日(四)		2月28日(五)	
<p>香Q米飯 鹽酥雞(炸) 麻婆豆腐(豆) 客家板條 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>熱量：746.4K 脂肪：24.0g 醣類：105.0g 蛋白質：27.6g</p>		<p>小米飯 招牌嫩雞排 梅菜肉燥(醃) 四季豆洋蔥圈(加) 淺色蔬菜 鮮蔬湯</p> <p>熱量：701.1K 脂肪：21.5g 醣類：99.0g 蛋白質：27.9g</p>		<p>香Q米飯 芝麻脆皮雞腿 QQ滷蛋 沙茶鮑魚羹(海) 深色蔬菜 味噌帶芽湯</p> <p>熱量：704.2K 脂肪：23.0g 醣類：98.0g 蛋白質：26.3g</p>		<p>地瓜飯 醬汁肉片 鮮魚條(海)(炸) 豆腐鍋(豆) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量：729.4K 脂肪：23.0g 醣類：103.5g 蛋白質：27.1g</p>		<p>二二八和平 紀念日</p>	

員林國小 109年1、2月菜單

豐成

營養師:江宗煒

營養師江宗煒
證書字號:09931639

衛生管理人員:陳莎莉

衛生管理人員陳莎莉

<p>1/20(一) 鮮肉包(冷)</p> <p>寶島白飯 日式黃金豬(炸) 番茄炒蛋(豆) 香烤雞柳條(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p> <p>蛋白質26g 脂質20.5g 醣類99.5g 熱量686.5Kcal</p>		<p>HAPPY NEW YEAR 2021 新年好</p>	<p>1/2(四)</p> <p>小米飯 板烤雞排 麻婆豆腐(豆) 小瓜炒菇 淺色蔬菜 廟口麵線糊(芡)</p> <p>蛋白質26.8g 脂質20.5g 醣類101g 熱量695.7Kcal</p>	<p>1/3(五)</p> <p>噴香雞排飯 香酥豬排(炸) 吻魚玉米蛋(海) 檸檬雞柳條(加) 深色蔬菜 紫米薏仁湯</p> <p>蛋白質26.2g 脂質22g 醣類95.5g 熱量684.8Kcal</p>
<p>1/6(一) 烤饅頭(冷)</p> <p>寶島白飯 日式照燒豬排 印度咖哩雞 焗烤菇菇總匯 深色蔬菜 刺瓜大骨湯</p> <p>蛋白質25.4g 脂質21g 醣類101g 熱量694.4</p> 	<p>1/7(二)</p> <p>地瓜飯 煙燻雞翅 手工蒸肉丸子 紅絲炒蛋 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p> <p>蛋白質27.2g 脂質22g 醣類98.5g 熱量700.8Kcal</p>	<p>1/8(三)</p> <p>寶島白飯 和風照燒豬排 台式滷味(豆) 刺瓜什錦(海) 深色蔬菜 金絲蛋花湯</p> <p>蛋白質26.3g 脂質22g 醣類97g 熱量691.2Kcal</p>	<p>1/9(四)</p> <p>小米飯 夜市大雞排 鵪鶉肉燥(醃) 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 竹筍大骨湯</p> <p>蛋白質27.1g 脂質22.5g 醣類97g 熱量698.9Kcal</p>	<p>1/10(五)</p> <p>日式炒麵飯 椒鹽咕咕肉(炸) 黑胡椒鐵板銀芽 起司肉腸(加) 深色蔬菜 薑絲海芽湯(海)</p> <p>蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類101.5g 熱量705.9Kcal</p>
<p>1/13(一)</p> <p>寶島白飯 燒烤翅小腿 黑胡椒豬柳 客家小炒(海豆) 深色蔬菜 酸辣湯(豆芡)</p> <p>蛋白質27g 脂質21.5g 醣類102g 熱量709.5Kcal</p>	<p>1/14(二)</p> <p>地瓜飯 吉野家燒肉 白玉燒雞 四季豆炒菇 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆海)</p> <p>蛋白質27g 脂質21.5g 醣類102g 熱量709.5Kcal</p>	<p>1/15(三)</p> <p>寶島白飯 薄皮嫩雞翅(炸) 泰式打拋豬(醃) 極品佛跳牆 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>蛋白質26.4g 脂質21.5g 醣類98g 熱量691.1Kcal</p> 	<p>1/16(四)</p> <p>小米飯 醬燒滷豬排 藥膳鴨煲鍋 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>蛋白質25.3g 脂質21g 醣類94.5g 熱量668.2Kcal</p>	<p>1/17(五)</p> <p>咖哩肉雞炒飯 香嫩雞腿排 豬肉餡餅(加) 媽媽上樹 深色蔬菜 日式紅豆湯</p> <p>蛋白質27.4g 脂質21.5g 醣類100g 熱量703.1Kcal</p>
	<p>2/11(二)</p> <p>地瓜飯 板烤雞腿排 泰式打拋豬(醃) 蒲瓜鮮燴(加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆海)</p> <p>蛋白質25.3g 脂質21g 醣類97.5g 熱量680.2Kcal</p>	<p>2/12(三)</p> <p>寶島白飯 醬香滷豬排 白玉燒雞 紅絲炒蛋 深色蔬菜 薑絲海芽湯</p> <p>蛋白質27.4g 脂質22g 醣類101g 熱量711.6Kcal</p> 	<p>2/13(四)</p> <p>五穀飯 碳烤翅小腿 印度咖哩豬 鮮菇燴花椰 淺色蔬菜 廟口麵線糊(芡)</p> <p>蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類99.5g 熱量697.9Kcal</p>	<p>2/14(五)</p> <p>噴香雞排飯 椒鹽咕咕肉(炸) 鵪鶉海結 香烤地瓜條 深色蔬菜 綠豆薏仁湯</p> <p>蛋白質27.4g 脂質21.5g 醣類100g 熱量703.1Kcal</p>
<p>2/17(一) 奶黃包(冷)</p> <p>寶島白飯 普羅旺斯雞腿 手工蒸肉丸子 極品佛跳牆 深色蔬菜 刺瓜大骨湯</p> <p>蛋白質26g 脂質20.5g 醣類99.5g 熱量686</p> 	<p>2/18(二)</p> <p>地瓜飯 糖醋豬柳條 塔香三杯雞 客家小炒(豆海) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯</p> <p>蛋白質25.3g 脂質21g 醣類97.5g 熱量680.2Kcal</p> 	<p>2/19(三)</p> <p>寶島白飯 海苔咕咕雞(炸) 洋蔥鹹豬肉(醃) 媽媽上樹 深色蔬菜 金菇肉絲湯</p> <p>蛋白質27.4g 脂質22g 醣類101g 熱量711.6Kcal</p>	<p>2/20(四)</p> <p>五穀飯 日式味噌豬 番茄炒蛋(豆) 檸檬雞柳條(加) 淺色蔬菜 冬瓜湯</p> <p>蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類99.5g 熱量697.9Kcal</p>	<p>2/21(五)</p> <p>鮮菇鐵板麵 芝香雞翅 芹香甜不辣(加) 阿婆滷蛋 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p> <p>蛋白質27.4g 脂質21.5g 醣類100g 熱量703.1Kcal</p>
<p>2/24(一)</p> <p>寶島白飯 黃金起司雞(加炸) 冬瓜燒鴨 刺瓜什錦(海) 深色蔬菜 酸辣湯(芡)</p> <p>蛋白質26g 脂質20.5g 醣類99.5g 熱量686.5Kcal</p>	<p>2/25(二)</p> <p>地瓜飯 燒烤翅小腿 鵪鶉肉燥(醃) 焗烤菇菇總匯 淺色蔬菜 日式豚骨湯</p> <p>蛋白質25.3g 脂質21g 醣類97.5g 熱量680.2Kcal</p> 	<p>2/26(三)</p> <p>寶島白飯 鐵路便當排骨 南洋咖哩雞 開陽大白菜(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>蛋白質27.4g 脂質22g 醣類101g 熱量711.6Kcal</p>	<p>2/27(四)</p> <p>五穀飯 香烤雞排 白玉燒肉 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆海)</p> <p>蛋白質26.6g 脂質21.5g 醣類99.5g 熱量697.9Kcal</p> 	<p>2/28(五)</p> <p>和平紀念日</p>

王子便當廠商菜單

員林國小

菜單設計者: 鄭益珍



1月2日(四)*		1月3日(五)*	
地瓜飯 照燒豬排 咖哩雞 香酥四季香菇(炸) 淺色青菜 味噌豆腐湯(豆)		鐵板麵 芝麻雞腿 蒲瓜烏蛋 檸檬雞柳條(加)(炸) 深色青菜 土瓶蒸湯	
熱量: 712.3kcal	脂肪: 21.5g	熱量: 720.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 105.3g	蛋白質: 24.4g	醣類: 105.4g	蛋白質: 24.1g

1月6日(一)	
香Q白飯 菲力雞胸肉 蘿蔔燒肉 焗烤玉米 深色青菜 金菇紫菜湯	
熱量: 710.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 103.5g	蛋白質: 23.5g

1月7日(二)*	
五穀飯 豬肉鐵板燒 鮮瓜彩繪 香酥雞堡(加)(炸) 淺色青菜 綠豆地瓜湯	
熱量: 708.5kcal	脂肪: 22.9g
醣類: 102.1g	蛋白質: 23.5g

1月8日(三)*	
香Q白飯 巴比Q烤豬排 鳳梨雞丁 海帶三絲(豆) 深色青菜 蘿蔔玉米排骨湯	
熱量: 721.2kcal	脂肪: 24.8g
醣類: 106.6g	蛋白質: 23.9g

1月9日(四)*	
地瓜飯 三杯雞 青花炒鮮菇 肉燥烏蛋 淺色青菜 香蔥豆腐湯(豆)	
熱量: 708.5kcal	脂肪: 22.9g
醣類: 102.1g	蛋白質: 23.5g

1月10日(五)*	
親子丼飯 五香雞翅 白醬洋芋 香酥柳葉魚(加)(海)(炸) 深色青菜 玉米濃湯(芡)	
熱量: 718.3kcal	脂肪: 21.5g
醣類: 107.4g	蛋白質: 23.8g

1月13日(一)	
香Q白飯 香雞排(加)(炸) 沙茶鮮筍 紅燒獅子頭 深色青菜 麵線湯	
熱量: 711.9kcal	脂肪: 23.1g
醣類: 102.5g	蛋白質: 23.5g

1月14日(二)*	
五穀飯 照燒豬肉片 絲瓜金菇 糖醋豆腐(豆) 淺色青菜 海芽薑絲湯	
熱量: 708.9kcal	脂肪: 25.3g
醣類: 115.1g	蛋白質: 30.2g

1月15日(三)*	
香Q白飯 酥炸雞 XO高麗燒肉 咖哩洋芋 深色青菜 黃瓜排骨湯	
熱量: 717.8kcal	脂肪: 24.8g
醣類: 97.3g	蛋白質: 26.8g

1月16日(四)*	
地瓜飯 醬爆雞腿 玉米筍炒香菇 芹香甜不辣(加)(炸) 淺色青菜 豆腐蛋花湯(豆)	
熱量: 710.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 103.5g	蛋白質: 23.5g

1月17日(五)	
義大利麵 芝麻豬里肌 魷魚羹(芡)(海) 銀芽三絲 深色青菜 雞肉蘿蔔味噌湯	
熱量: 720.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 105.4g	蛋白質: 24.1g

1月20日(一)	
香Q白飯 香雞豬排 韓式菇菇鍋(醃) 香酥雞塊(加)(炸) 深色青菜 玉米濃湯(芡)	
熱量: 729.6kcal	脂肪: 24.2g
醣類: 99.7g	蛋白質: 26.0g

2月11日(二)	
五穀飯 照燒豬排 番茄炒蛋 香雞堡(加)(炸) 淺色青菜 綠豆薏仁湯	
熱量: 708.5kcal	脂肪: 22.9g
醣類: 102.1g	蛋白質: 23.5g

2月12日(三)	
香Q白飯 三杯雞 高麗大阪燒 蝦仁紅燒豆腐(豆)(海) 深色青菜 玉米濃湯(芡)	
熱量: 717.8kcal	脂肪: 24.8g
醣類: 97.3g	蛋白質: 26.8g

2月13日(四)	
地瓜飯 爆炒豬肉片 咖哩雞 鮮瓜燻菇 淺色青菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 710.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 103.5g	蛋白質: 23.5g

2月14日(五)	
義大利麵 雞腿酥(加)(炸) 奶香豆芽菜 鮮肉包(冷) 深色青菜 芹香蘿蔔湯	
熱量: 720.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 105.4g	蛋白質: 24.1g

2月17日(一)	
香Q白飯 椒鹽燻雞 什錦羹(加)(芡) 毛豆三色 深色青菜 麵線湯	
熱量: 711.9kcal	脂肪: 23.1g
醣類: 102.5g	蛋白質: 23.5g

2月18日(二)	
五穀飯 照燒豬里肌 焗烤青花 丁香豆干(豆)(海) 淺色青菜 刺瓜肉片湯	
熱量: 708.9kcal	脂肪: 25.3g
醣類: 115.1g	蛋白質: 30.2g

2月19日(三)	
香Q白飯 香烤雞胸肉 塔香打拋豬 香酥四季香菇(炸) 深色青菜 金菇肉絲湯	
熱量: 717.8kcal	脂肪: 24.8g
醣類: 97.3g	蛋白質: 26.8g

2月20日(四)	
地瓜飯 香菇雞 泡菜鍋(醃)(加) 肉燥豆腐(豆) 淺色青菜 玉米蛋花湯	
熱量: 710.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 103.5g	蛋白質: 23.5g

2月21日(五)	
夏威弟炒飯 卡甜豬排(炸) 小瓜炒蛋 如意水餃(冷) 深色青菜 鮮筍排骨湯	
熱量: 720.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 105.4g	蛋白質: 24.1g

2月24日(一)	
香Q白飯 豬肉鐵板燒 鳳梨木耳 香烤翅小腿 深色青菜 日式海芽湯	
熱量: 710.5kcal	脂肪: 22.5g
醣類: 103.5g	蛋白質: 23.5g

2月25日(二)	
五穀飯 鹽酥雞(炸) 肉燥豆乾(豆) 蒲瓜燻菇 淺色青菜 紅豆牛奶	
熱量: 708.5kcal	脂肪: 22.9g
醣類: 102.1g	蛋白質: 23.5g

2月26日(三)	
香Q白飯 BBQ烤豬排 番茄炒蛋 魷魚雙圈圈(加)(海)(炸) 深色青菜 三絲湯	
熱量: 721.2kcal	脂肪: 24.8g
醣類: 106.6g	蛋白質: 23.9g

2月27日(四)	
地瓜飯 三杯雞 甜豆炒香菇 咖哩百頁(豆) 淺色青菜 巧達濃湯(芡)	
熱量: 708.5kcal	脂肪: 22.9g
醣類: 102.1g	蛋白質: 23.5g



PHOTOGRAPH BY: SHINSHI

賀新春

冠成食品工廠



1-2月份員林國小菜單



HAPPY NEW YEAR



<p>1月6日(一)</p> <p>白米飯+烤饅頭(冷)</p> <p>冰糖醬雞</p> <p>海苔芝麻蒸蛋</p> <p>白菜高湯(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>日式豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 736.51 脂肪: 36.51 蛋白質: 24.5</p>	<p>1月7日(二)</p> <p>五穀飯</p> <p>岩燒豬排</p> <p>微笑時蔬咖哩</p> <p>檸檬雞柳條(加)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>紅豆紫米湯</p> <p>熱量: 717.11 脂肪: 30.9 蛋白質: 23</p>	<p>1月8日(三)</p> <p>白米飯</p> <p>卡啦炸雞排(炸)</p> <p>飄香肉醬(醃)</p> <p>鮮筍什錦</p> <p>深色蔬菜</p> <p>海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 737.31 脂肪: 36.51 蛋白質: 26.5</p>	<p>1月9日(四)</p> <p>地瓜飯</p> <p>鐵板肉片</p> <p>關東煮(加豆)</p> <p>茶葉蛋</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>玉米濃湯(苡)</p> <p>熱量: 739 脂肪: 35.5 蛋白質: 25</p>	<p>1月3日(五)</p> <p>鹹豬肉炒飯(醃)</p> <p>菲力雞排</p> <p>雙色炒椰菜</p> <p>炸魚米花雙拼(炸海加)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>海芽湯</p> <p>熱量: 752.51 脂肪: 35.5 蛋白質: 26.5</p>
<p>1月13日(一)</p> <p>白米飯+麥克雞塊(加)</p> <p>嫩香雞排</p> <p>起司醬洋芋</p> <p>芝麻蛋干(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>鮮筍湯</p> <p>熱量: 739 脂肪: 36.5 蛋白質: 25</p>	<p>1月14日(二)</p> <p>糙米飯</p> <p>東坡滷肉</p> <p>蒲燒鯛魚(海加)</p> <p>番茄炒蛋</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>味噌蔬菜湯</p> <p>熱量: 743.81 脂肪: 33.2 蛋白質: 23</p>	<p>1月15日(三)</p> <p>白米飯</p> <p>炸雞腿(炸)</p> <p>麻婆豆腐(豆)</p> <p>白醬花椰菜</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>玉米蛋花湯</p> <p>熱量: 757.31 脂肪: 36.5 蛋白質: 26.5</p>	<p>1月16日(四)</p> <p>地瓜飯</p> <p>暖冬燻鴨(冷)</p> <p>茶碗蒸</p> <p>沙茶白菜什錦(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>菜頭湯</p> <p>熱量: 735 脂肪: 33.2 蛋白質: 22.5g</p>	<p>1月10日(五)</p> <p>義大利鐵板麵</p> <p>蔗香烤雞腿</p> <p>炸四季海鮮拼盤(炸海)</p> <p>小龍肉包(冷)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>芹香蘿蔔湯</p> <p>熱量: 752.51 脂肪: 35.5 蛋白質: 26.5</p>
<p>1月20日(一)</p> <p>白米飯+米血糕(冷)</p> <p>元氣豬排</p> <p>蘿蔔豆腐(豆)</p> <p>玉米炒蛋</p> <p>深色蔬菜</p> <p>小魚味噌海芽湯(海)</p> <p>熱量: 739 脂肪: 36.5 蛋白質: 25</p>	<p>2月11日(二)</p> <p>五穀飯</p> <p>蔥燒里肌肉</p> <p>莎莎什錦洋芋</p> <p>小黃瓜豆腐(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>鮮筍湯</p> <p>熱量: 709.31 脂肪: 33.2 蛋白質: 29.7</p>	<p>2月12日(三)</p> <p>白米飯</p> <p>炸廟口鹹酥雞(炸)</p> <p>鐵板豬柳</p> <p>佛跳牆(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 764.11 脂肪: 33.2 蛋白質: 26.5</p>	<p>2月13日(四)</p> <p>地瓜飯</p> <p>蒙特羅嫩肉</p> <p>蒲燒鯛魚(海加)</p> <p>金莎玉米炒蛋</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>味噌湯(豆)</p> <p>熱量: 745.81 脂肪: 33.2 蛋白質: 25</p>	<p>1月17日(五)</p> <p>海苔柴魚拌飯</p> <p>燒烤雞翅</p> <p>炸杏鮑菇(炸)</p> <p>茄汁甜不辣(加)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 715 脂肪: 33.2 蛋白質: 27</p>
<p>2月17日(一)</p> <p>白米飯+魚條(海)</p> <p>冰糖燒雞</p> <p>滑嫩蒸蛋</p> <p>壽喜燒(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>二絲湯</p> <p>熱量: 746.21 脂肪: 33.2 蛋白質: 25</p>	<p>2月18日(二)</p> <p>胚芽米飯</p> <p>特濃一番咖哩豬</p> <p>檸檬翅小腿</p> <p>番茄豆腐(豆)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>綠豆地瓜湯</p> <p>熱量: 717.11 脂肪: 30.9 蛋白質: 23</p>	<p>2月19日(三)</p> <p>白米飯</p> <p>脆皮炸雞腿(炸)</p> <p>統一紅蔥肉燥</p> <p>和風鮮甜關東煮(豆)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>鮮菇湯</p> <p>熱量: 764.11 脂肪: 33.2 蛋白質: 26.5</p>	<p>2月20日(四)</p> <p>地瓜飯</p> <p>嫩汁里肌豬排</p> <p>海苔大阪燒</p> <p>炸魚米花拼洋蔥圈(炸海加)</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>芹香白玉湯</p> <p>熱量: 717.11 脂肪: 30.9 蛋白質: 23.5</p>	<p>2月14日(五)</p> <p>日式炒烏龍麵</p> <p>蜜汁雞腿</p> <p>冰糖醬炒甜不辣(加)</p> <p>炸杏鮑菇拼地瓜球(炸加)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>蘿蔔湯(醃)</p> <p>熱量: 701.31 脂肪: 33.2 蛋白質: 22.5</p>
<p>2月24日(一)</p> <p>白米飯+薯條(加)</p> <p>BBO烤雞腿</p> <p>麻婆豆腐(豆)</p> <p>起司炒蛋</p> <p>深色蔬菜</p> <p>蘿蔔湯</p> <p>熱量: 739 脂肪: 36.5 蛋白質: 33</p>	<p>2月25日(二)</p> <p>五穀飯</p> <p>玫瑰醬燒雞</p> <p>豆皮燴什錦(豆)</p> <p>烤番薯地瓜條</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>香菇筍片湯</p> <p>熱量: 736.51 脂肪: 36.5 蛋白質: 23</p>	<p>2月26日(三)</p> <p>白米飯</p> <p>黃金炸魚排(炸海)</p> <p>茶葉蛋</p> <p>白玉雙鮮</p> <p>深色蔬菜</p> <p>味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 752.51 脂肪: 35.5 蛋白質: 26.5</p>	<p>2月27日(四)</p> <p>地瓜飯</p> <p>沙茶肉片</p> <p>照燒雞肉丸(加)</p> <p>白菜炒年糕(冷)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 735 脂肪: 33.2 蛋白質: 22.5g</p>	<p>2月21日(五)</p> <p>番茄蛋炒飯</p> <p>雙燒烤雞排</p> <p>雙色炒青花菜</p> <p>上海脆皮烤饅頭(冷)</p> <p>深色蔬菜</p> <p>玉米濃湯(苡)</p> <p>熱量: 722.81 脂肪: 30.9 蛋白質: 24</p>





		<p>1月1日(三)</p> <p>元旦</p>	<p>1月2日(四)</p> <p>地瓜飯 醬汁肉片 豆乾三絲 咖哩雞 菠菜 紫菜蛋花湯</p>	<p>1月3日(五)</p> <p>香Q白飯 鐵路排骨 泡菜鍋(醃) 香酥魷魚圈(炸)(海) 大白菜 冬瓜排骨湯</p>
<p>1月6日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯 北京烤鴨 蔥燒豆腐(豆) 椒鹽杏鮑菇 油菜 玉米濃湯(苳)</p>	<p>1月7日(二)</p> <p>五穀飯 洋蔥鹹豬肉 芹菜甜不辣(加) 番茄炒蛋 青江菜 鮮蔬什錦湯</p>	<p>1月8日(三)</p> <p>蕃茄蛋包飯 卡啦雞腿(炸) 椒鹽魷魚(海) 雙色花椰+肉包(冷) 高麗菜 山粉圓</p>	<p>1月9日(四)</p> <p>地瓜飯 醬汁肉片 海蝦焗烤蝦仁(海) 酸菜鍋(醃) 菠菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>1月10日(五)</p> <p>香Q白飯 檸檬雞翅 麥克雞塊(加) 蘿蔔滷豆輪(豆) 大白菜 冬瓜薑絲湯</p>
<p>1月13日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯 醬燒里肌 沙茶筍片 鮮蔬花枝丸切片(加) 油菜 冬瓜蛤仔湯(海)</p>	<p>1月14日(二)</p> <p>五穀飯 椒鹽豬柳條 蒲燒鯛魚(海) 番茄炒蛋 青江菜 味噌海芽湯</p>	<p>1月15日(三)</p> <p>海鮮焗烤通心麵 卡啦雞腿(炸) 烤蝦捲(加) 筍片什錦+小籠包(冷) 高麗菜 紫米紅豆湯</p>	<p>1月16日(四)</p> <p>地瓜飯 日式豬里肌 沙茶菇菇(豆) 春川炒雞 菠菜 蘿蔔湯</p>	<p>1月17日(五)</p> <p>QQ白飯 辣子雞丁 雙色花椰 薯條地瓜條雙拼(加)(炸) 大白菜 味噌豆腐湯(豆)</p>
<p>1月20日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯 香滷雞塊 酸菜蔬菜鍋(醃) 鮮菇什錦(豆) 油菜 玉米濃湯(苳)</p>		<p>營養師：黃毓晴 專線：04-8221261 電子信箱：epi.food@msa 營養字第004498號</p>		
<p>766kcal 脂肪：30g 熱量：766kcal 脂肪：22g 18g</p>	<p>766kcal 脂肪：22g 18g</p>	<p>780kcal 脂肪：22g 29g</p>	<p>737kcal 脂肪：23g 29g</p>	<p>742kcal 脂肪：20g 27g</p>

員林國小 - 家嘉菜單

108年2/11-2/27

請張貼在班上佈告欄



2月11日(二)		2月12日(三)		2月13日(四)		2月14日(五)			
 <p>五穀飯 照燒豬排 芹香甜不辣(加) 滷味 青江菜 味噌豆腐湯(豆)</p>		<p>海苔肉鬆飯 夜市帶骨大雞胸(炸) 洋蔥豬柳 九層海蓉 高麗菜 大黃瓜湯</p>		 <p>地瓜飯 蒜泥白肉 椒鹽魷魚條(海) 番茄炒蛋 菠菜 玉米濃湯</p>		<p>蕃茄蛋包飯 香菇雞 筍片什錦+鮮肉包(冷) 混炒黑輪(加) 大白菜 山粉圓</p>			
熱量: 696kcal 醃類: 101g	脂肪: 19g 蛋白質: 26g	熱量: 677kcal 醃類: 97g	脂肪: 24g 蛋白質: 27g	熱量: 705kcal 醃類: 95g	脂肪: 22g 蛋白質: 27g	熱量: 697kcal 醃類: 101g	脂肪: 21g 蛋白質: 30g		
2月17日(一)		2月18日(二)		2月19日(三)		2月20日(四)		2月21日(五)	
<p>QQ白飯 香滷雞塊 酸菜蔬菜鍋(醃)(豆) 花枝丸片(加) 油菜 玉米濃湯(苺)</p>		<p>五穀飯 醬燒里肌 糖醋魚丁(海)(炸) 滷味 青江菜 味噌海芽湯</p> 		<p>海苔肉鬆飯 卡啦雞腿(炸) 關東煮(加) 雙色花椰 高麗菜 紫菜豆腐湯(豆)</p>		<p>地瓜飯 菲力雞胸肉 洋蔥滑蛋 什錦玉米筍 菠菜 蘿蔔湯</p>		<p>起士海鮮焗烤麵(海) 日式豬里肌 肉燥烏蛋+小籠包(冷) 彩椒什錦 大白菜 綠豆番薯湯</p>	
熱量: 644kcal 醃類: 103g	脂肪: 17g 蛋白質: 23g	熱量: 690kcal 醃類: 101g	脂肪: 19g 蛋白質: 26g	熱量: 667kcal 醃類: 100g	脂肪: 23g 蛋白質: 26g	熱量: 690kcal 醃類: 101g	脂肪: 19g 蛋白質: 26g	熱量: 720kcal 醃類: 98g	脂肪: 22g 蛋白質: 28g
2月24日(一)		2月25日(二)		2月26日(三)		2月27日(四)		<p>營養師: 黃毓晴 專線: 04-8221261 電子信箱: epi.food@msa 營養字第004498號</p>   	
 <p>QQ白飯 照燒豬排 蒜茸豆腐(豆) 泡菜什錦(醃)(豆) 油菜 酸辣湯(苺)</p>		<p>五穀飯 芝麻雞腿 小瓜香腸(加) 什錦玉米筍 青江菜 蘿蔔湯</p> 		<p>海苔肉鬆飯 塔香鹹酥雞(炸) 混炒魷魚(海) 黃瓜鮮菇 高麗菜 冬瓜薑絲湯</p>		 <p>地瓜飯 無骨里肌肉 紅蘿蔔炒蛋 壽喜燒 菠菜 味噌海芽湯</p>			
熱量: 644kcal 醃類: 103g	脂肪: 17g 蛋白質: 23g	熱量: 690kcal 醃類: 101g	脂肪: 19g 蛋白質: 26g	熱量: 667kcal 醃類: 100g	脂肪: 23g 蛋白質: 26g	熱量: 688kcal 醃類: 99g	脂肪: 23g 蛋白質: 26g		
熱量: 644kcal 醃類: 103g	脂肪: 17g 蛋白質: 23g	熱量: 690kcal 醃類: 101g	脂肪: 19g 蛋白質: 26g	熱量: 667kcal 醃類: 100g	脂肪: 23g 蛋白質: 26g	熱量: 688kcal 醃類: 99g	脂肪: 23g 蛋白質: 26g		