













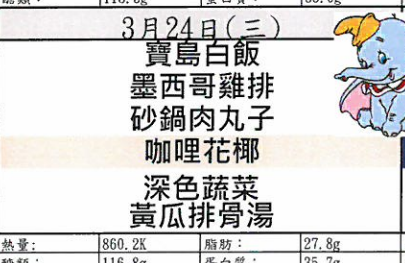



	<p>3月2日(二)</p> <p>五穀飯 蒙古烤肉 三絲馬鈴薯 米西拼盤(豆) 深色蔬菜 紅茶山粉圓</p>	<p>3月3日(三)</p> <p>白米飯 香酥雞排(炸) 筍干扣肉(醃) 蠔油海茸 淺色蔬菜 筍絲湯</p>	<p>3月4日(四)</p> <p>地瓜飯 塔香三杯雞 雞塊x2(加) 開陽白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>3月5日(五)</p> <p>咖哩海鮮焗烤飯(海) 蒜味豬排 小肉包(冷) 塔香海帶根 深色蔬菜 薑片香菇冬瓜湯</p>
	<p>熱量: 851大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 854大卡 脂肪: 28g 醃類: 116g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 856大卡 脂肪: 28g 醃類: 116g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 856大卡 脂肪: 27g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>
<p>3月8日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯(加) 檸檬雞翅 豆輪燒肉(豆) 沙茶炒菇 淺色蔬菜 竹筍湯</p>	<p>3月9日(二)</p> <p>五穀飯 醬滷豬排 南洋咖哩雞丁 XO醬燒高麗(海) 深色蔬菜 沙茶肉粳湯(加)</p>	<p>3月10日(三)</p> <p>白米飯 鹽酥雞丁(炸) 木須炒筍絲 波隆那肉醬 淺色蔬菜 鮮瓜湯</p>	<p>3月11日(四)</p> <p>地瓜飯 黑椒洋蔥豬 蒜香豆腐(豆) 沙茶魷魚鮮(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p>	<p>3月12日(五)</p> <p>義大利麵 招牌香嫩雞腿 黑糖饅頭(冷) 鮮炒菇菇 深色蔬菜 芹香菜頭湯</p>
<p>熱量: 857大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 852大卡 脂肪: 28g 醃類: 115g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 852大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 856大卡 脂肪: 28g 醃類: 117g 蛋白質: 31g</p>	<p>熱量: 856大卡 脂肪: 27g 醃類: 117g 蛋白質: 35g</p>
<p>3月15日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯(加) 鐵路排骨 麻婆豆腐(豆) 芹香海帶絲 淺色蔬菜 玉米濃湯(苡)</p>	<p>3月16日(二)</p> <p>五穀飯 普羅旺斯香草雞翅 壽喜燒 蝦皮四季豆(海) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>	<p>3月17日(三)</p> <p>白米飯 日式炸雞腿(炸) 香滷肉燥(醃) 芹香銀芽 淺色蔬菜 鮮筍湯</p>	<p>3月18日(四)</p> <p>地瓜飯 鮮嫩豬排 鮮蔬鍋(豆) 滷蛋 深色蔬菜 冬瓜湯</p>	<p>3月19日(五)</p> <p>香菇滷飯 菲力雞肉 小瓜混炒 柳葉魚(海炸加) 深色蔬菜 海芽味噌湯</p>
<p>熱量: 854大卡 脂肪: 27g 醃類: 117g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 857大卡 脂肪: 27g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 861大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 857大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 856大卡 脂肪: 27g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>
<p>3月22日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯(加) 吮指雞腿 客家小炒(豆) 吻魚三色(海) 淺色蔬菜 黃金玉米雞蓉湯</p>	<p>3月23日(二)</p> <p>五穀飯 芝麻豬排 家常小菜 義式咕咕雞 深色蔬菜 綠豆湯</p>	<p>3月24日(三)</p> <p>白米飯 酥炸雞里肌(炸) 黑胡椒洋蔥豬肉 熱炒雙珍 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>3月25日(四)</p> <p>地瓜飯 冬瓜燒鴨 BBQ烤翅腿 鮮炒花椰菜 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯</p>	<p>3月26日(五)</p> <p>招牌鐵板麵 鮮嫩烤雞排 烤饅頭(冷) 海鮮混炒(海) 深色蔬菜 海芽湯</p>
<p>熱量: 809大卡 脂肪: 27g 醃類: 115g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 858大卡 脂肪: 28g 醃類: 117g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 858大卡 脂肪: 28g 醃類: 117g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 853大卡 脂肪: 27g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 861大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 31g</p>
<p>3月29日(一)</p> <p>海苔肉鬆飯(加) 醬燒豬排 紅絲花椰 茼蒿燒豆腐(豆) 淺色蔬菜(海) 白玉蘿蔔湯</p>	<p>3月30日(二)</p> <p>五穀飯 蒲燒鯛魚片(海) 柴香高麗 法式豬柳 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>	<p>3月31日(三)</p> <p>白米飯 雞米花(炸) 關東煮(豆) 西芹炒菇 淺色蔬菜(海) 薑片冬瓜湯</p>		
<p>熱量: 752大卡 脂肪: 23.5g 醃類: 108g 蛋白質: 27.1g</p>	<p>熱量: 709大卡 脂肪: 0g 醃類: 0g 蛋白質: 0g</p>	<p>熱量: 740大卡 脂肪: 24g 醃類: 101g 蛋白質: 30g</p>	<p>熱量: 853大卡 脂肪: 27g 醃類: 118g 蛋白質: 35g</p>	<p>熱量: 861大卡 脂肪: 28g 醃類: 118g 蛋白質: 31g</p>



員林國小 110年3月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣
菜單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷
營養師字號007265號

	<p>3月2日(二) 地瓜飯 泰式咕咕雞 香酥蘿蔔糕(冷主)(炸) 蘑菇燒鮮蔬 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p>	 <p>3月3日(三) 寶島白飯 喀滋豬排(炸) 麻婆豆腐(豆) 紅參炒蛋 深色蔬菜 蘿蔔玉穗湯</p>	 <p>3月4日(四) 燕麥飯 普羅旺斯雞腿 豬肉餡餅(加) 雙蘿扒菇 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)</p>	 <p>3月5日(五) 維力炸醬麵 照燒豬排 糖醋魚丁(海) 刺瓜什錦 深色蔬菜 紅茶山粉圓</p>
<p>3月8日(一) 寶島白飯 板烤雞腿排 洋蔥炒肉片 鐵板高麗菜 深色蔬菜 黃瓜大骨湯</p>	 <p>3月9日(二) 地瓜飯 杏子炸豬排(炸) 蒸肉丸子 印度咖哩 淺色蔬菜 味噌海芽湯</p>	<p>3月10日(三) 寶島白飯 燒烤雞排 茄汁熱狗(加) 麻油鮮蔬鍋 深色蔬菜 三絲湯</p>	 <p>3月11日(四) 小米飯 糖醋咕咾肉 藥膳鴨羹鍋 四季豆炒菇 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)</p>	 <p>3月12日(五) 黃金炒飯 紐澳良雞翅 紅燒豬腳(醃) 杏鮑菇佐洋蔥圈圈(加)(炸) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯</p>
<p>3月15日(一) 寶島白飯+芝麻包(冷主) 蘑菇豬排 金門鍋貼(加) 蕃茄炒蛋 深色蔬菜 廟口麵線湯</p>	<p>3月16日(二) 地瓜飯 菲力雞排 泰式魚丁(海) 彩椒小瓜炒菇 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯</p>	 <p>3月17日(三) 寶島白飯 蔥燒豬里肌 香烤小雞塊(加) 醬燒鮮筍(豆) 深色蔬菜 針菇肉絲湯</p>	 <p>3月18日(四) 胚芽飯 豆乳雞(炸) 蘿蔔燒肉(豆) 開陽大白菜(海)(豆) 淺色蔬菜 薑絲海芽湯</p>	 <p>3月19日(五) 沙茶什錦炒麵 蜜汁燒肉 碳烤香腸(加) 紅燒鮑菇 深色蔬菜 綠豆湯</p>
 <p>3月22日(一) 寶島白飯 胖老爹雞腿(炸) 京醬肉絲 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 筍絲排骨湯</p>	 <p>3月23日(二) 地瓜飯 糖醋豬柳條 黃金雞肉卷(加) 紅燒冬瓜(冷主) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	 <p>3月24日(三) 寶島白飯 墨西哥雞排 砂鍋肉丸子 咖哩花椰 深色蔬菜 黃瓜排骨湯</p>	<p>3月25日(四) 全穀飯 鐵路便當排骨 黑胡椒雞丁 芹香干片(海)(豆) 淺色蔬菜 冬瓜豚骨湯</p>	<p>3月26日(五) 古早味油飯 檸檬雞翅 日式烤饅頭(冷主) 蕃茄炒蛋(豆) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)</p>
<p>3月29日(一) 寶島白飯+芋泥包(冷主) 法式香嫩豬排 印度咖哩雞 高麗炒粉絲 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p>	 <p>3月30日(二) 地瓜飯 夜市大雞排(炸) 四寶肉燥(醃) 鮮蔬炒蛋 淺色蔬菜 白玉上排湯</p>	 <p>3月31日(三) 寶島白飯 泰式咕咾肉 酥炸鮮魚(海)(炸) 沙嗲小瓜炒菇 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)</p>		



王子便當廠商菜單

員林國小

菜單設計者: 鄭芸玲



3月2日(二)*

五穀飯
豬肉鐵板燒
紅醬番茄炒蛋
椰香咖哩洋芋
茂巴育米
冬瓜薑絲湯

熱量:	717.8k	脂肪:	24.6g
醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g

3月3日(三)*

香Q白飯
鹽酥雞(炸)
焗烤白花椰
小瓜香腸(加)
深色青菜
芹香蘿蔔湯

熱量:	705.5k	脂肪:	23.9g
醣類:	98.9g	蛋白質:	24.6g

3月4日(四)

地瓜飯
醬燒豬里肌
魷魚羹(海)(芡)
起司甜玉米
茂巴青米
味噌豆腐湯(豆)

熱量:	720.2k	脂肪:	24.3g
醣類:	99.1g	蛋白質:	26.5g

3月5日(五)*

什錦炒飯
芝麻雞腿
丁香豆干(豆)(海)
奶香豆芽菜
深色青菜
刺瓜大骨湯

熱量:	721.2k	脂肪:	24.8g
醣類:	98.5g	蛋白質:	25.9g

3月8日(一)

香Q白飯
鹽酥排(炸)
鮮炒筍絲
紅燒獅子頭(加)
深色青菜
玉米濃湯(芡)

熱量:	717.8k	脂肪:	24.6g
醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g

3月9日(二)

五穀飯
香煎豬排
歐巴泡菜鍋(加)
米血滷黑干(豆)
淺色青菜
紅豆牛奶

熱量:	729.6k	脂肪:	24.3g
醣類:	99.7g	蛋白質:	26.0g

3月10日(三)

香Q白飯
吉野家燒肉
柴魚海苔高麗燒
柳葉魚(加)(油)(炸)
深色青菜
菇菇湯

熱量:	720.0k	脂肪:	24.3g
醣類:	99.1g	蛋白質:	24.5g

3月11日(四)*

地瓜飯
三杯雞
蒲瓜烏蛋
肉燥豆腐(豆)
淺色青菜
海芽薑絲湯

熱量:	711.9k	脂肪:	24.3g
醣類:	99.3g	蛋白質:	26.8g

3月12日(五)*

鮮蔬炒麵
美式烤雞翅
香草白醬洋芋鮮菇
鮮肉包(冷)
深色青菜
筍絲肉絲湯

熱量:	719.5k	脂肪:	24.2k
醣類:	99.3g	蛋白質:	26.9g

3月15日(一)*

香Q白飯
蔥爆豬肉片
日式超濃咖哩雞
番茄炒蛋
深色青菜
冬菜冬粉湯(醃)

熱量:	717.8k	脂肪:	24.6g
醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g

3月16日(二)*

五穀飯
燒烤雞排
焗烤青花
客家小炒(豆)
淺色青菜
百菇濃湯(芡)

我的老天雞啊!!

熱量:	88.6k	脂肪:	26.5g
醣類:	24.3g	蛋白質:	1k

3月17日(三)

香Q白飯
香滷豬里肌
紅燒冬瓜
香酥魚米花(加)(油)(炸)
深色青米
翠玉豆腐湯(豆)

熱量:	705.5k	脂肪:	23.9g
醣類:	98.9g	蛋白質:	24.6g

3月18日(四)*

地瓜飯
蠔皇雞腿
塔香打拋豬
起司洋芋甜玉米
淺色青菜
芹香刺瓜湯

熱量:	720.2k	脂肪:	24.3g
醣類:	98.6g	蛋白質:	26.5g

3月19日(五)

夏威夷炒飯
菲力雞胸肉
炸四季杏菇(炸)
鮮肉蒸餃(冷)
深色青菜
筍片大骨湯

熱量:	721.2k	脂肪:	24.8g
醣類:	98.5g	蛋白質:	25.9g

3月22日(一)

香Q白飯
椒鹽燻雞
玉米筍炒肉絲
咖哩洋芋
深色青菜
蘿蔔排骨湯

熱量:	717.8k	脂肪:	24.6g
醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g

3月23日(二)*

五穀飯
照燒豬排
炸杏鮑菇(加)
香烤翅小腿
淺色青菜
綠豆地瓜湯

熱量:	729.6k	脂肪:	24.3g
醣類:	99.7g	蛋白質:	26.0g

3月24日(三)*

香Q白飯
三杯雞
鮮炒筍絲
滷味雙拼(豆)
深色青菜
金菇木耳湯

熱量:	717.8k	脂肪:	24.6g
醣類:	97.3g	蛋白質:	26.8g

3月25日(四)*

地瓜飯
豬肉鐵板燒
玉米小小蛋
芹香黑輪(加)
淺色青菜
冬瓜薑絲湯

熱量:	720.2k	脂肪:	24.3g
醣類:	98.6g	蛋白質:	26.5g

3月26日(五)

鮮蔬炒麵
鱈魚排(加)(海)(炸)
柴魚高麗大阪燒
煉乳饅頭(冷)
深色青菜
蔥香豆腐湯(豆)

熱量:	721.2k	脂肪:	24.8g
醣類:	98.5g	蛋白質:	25.9g

3月29日(一)

香Q白飯
醬燒豬里肌
奶香豆芽菜
柳葉魚(加)(油)(炸)
深色青菜
麵線湯

熱量:	711.9k	脂肪:	23.9g
醣類:	98.3g	蛋白質:	26.8g

3月30日(二)*

五穀飯
燒烤雞排
清甜花椰佐雙菇
客家小炒(豆)
淺色青菜
芹香黃瓜湯

熱量:	721.2k	脂肪:	24.8g
醣類:	98.6g	蛋白質:	25.9g

3月31日(三)*

香Q白飯
芝麻雞腿
香滷萃玉白菜
肉燥烏蛋
深色青菜
白玉大骨湯

熱量:	721.2k	脂肪:	24.8g
醣類:	98.6g	蛋白質:	25.9g

超夯菜色

鹽酥雞 香酥魚米花
煉乳饅頭

謝

王子便當-菜單中所使用之豬肉原料原產地為台灣

員林國小 豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣

營養師:陳桂村
營養師字號:002190

下東街42號

第五學期
高伊佩

高伊佩

110年3月菜單

3月1日(一)	3月2日(二)	3月3日(三)	3月4日(四)	3月5日(五)
<h1>承富</h1>	五穀飯 京醬肉絲(豆) 烤雞翅 起司年糕(冷) 淺色蔬菜 菜頭肉片湯	香Q米飯 香雞排(加)(炸) 絞肉滷蛋 鐵板銀芽 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	地瓜飯 泰式打拋豬肉 鮮魚丁(海)(炸) 日式大阪燒 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓	義大利麵 招牌雞排 爆漿奶黃包(冷) 蝦皮百花菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
	熱量: 713.8K 脂肪: 23.0g 醣類: 100.0g 蛋白質: 26.7g	熱量: 729.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 102.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 723.4K 脂肪: 23.0g 醣類: 102.5g 蛋白質: 26.6g	熱量: 717.3K 脂肪: 22.5g 醣類: 102.5g 蛋白質: 26.2g
3月8日(一) 香Q米飯 鹹豬肉 雙拼黑乾(豆)(冷) 玉米三色 深色蔬菜 吉頭菜豚骨湯	3月9日(二) 麥片飯 沙茶雞丁 木須蛋 港式燒賣(加) 淺色蔬菜 鮮蔬湯	3月10日(三) 香Q米飯 薑泥肉片 花枝丸(加)(炸) 白菜滷 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)(醃)	3月11日(四) 地瓜飯 豆豉蒸魚(海)(豆) 公仔肉(醃) 壽喜燒 淺色蔬菜 日式味噌湯	3月12日(五) 油蔥拌飯 日式豬排 巧克力饅頭(冷) 蘿蔔什錦(豆) 深色蔬菜 蒙古雞湯
熱量: 761.0K 脂肪: 25.0g 醣類: 106.5g 蛋白質: 27.5g	熱量: 709.0K 脂肪: 23.0g 醣類: 99.0g 蛋白質: 26.5g	熱量: 700.6K 脂肪: 21.0g 醣類: 100.5g 蛋白質: 27.4g	熱量: 729.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 102.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 726.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 104.0g 蛋白質: 27.0g
3月15日(一) 香Q米飯 鹽酥雞(炸) 蒸肉丸子 鮮炒菇菇 深色蔬菜 冬瓜湯	3月16日(二) 五穀飯 花枝排(海加)(炸) 瓜仔肉(醃) 三色炒蛋 淺色蔬菜 味噌海芽湯	3月17日(三) 香Q米飯 BBQ雞翅 豆干肉片(豆) 香炒玉蜀黍 深色蔬菜 彩頭豚骨湯	3月18日(四) 地瓜飯 蘿蔔滷肉 泰式蛋 焗烤花椰菜 淺色蔬菜 綠豆湯	3月19日(五) 榨醬麵(豆) 里肌肉排 刈包(冷)+花生糖粉 什錦芋筍 深色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量: 703.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 96.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 723.6K 脂肪: 24.0g 醣類: 99.0g 蛋白質: 27.9g	熱量: 756.2K 脂肪: 23.0g 醣類: 109.5g 蛋白質: 27.8g	熱量: 760.9K 脂肪: 22.5g 醣類: 112.0g 蛋白質: 27.6g	熱量: 752.1K 脂肪: 22.5g 醣類: 110.0g 蛋白質: 27.4g
3月22日(一) 香Q米飯 香嫩雞排 泡菜肉丁(醃) 關東煮(加) 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)	3月23日(二) 麥片飯 沙茶肉片 蕃茄炒蛋 卡啦翅小腿(炸) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	3月24日(三) 香Q米飯 脆皮雞腿 麻婆豆腐(豆) 拌炒小菜 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	3月25日(四) 地瓜飯 咖哩雞 日式鮮蔬 鮮魚丁(海)(炸) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	3月26日(五) 高麗菜飯 鐵路肉排 烤饅頭(冷) 杏鮑菇百頁(豆) 深色蔬菜 海芽蛋花湯
熱量: 738.5K 脂肪: 22.5g 醣類: 107.0g 蛋白質: 27.0g	熱量: 729.5K 脂肪: 23.5g 醣類: 102.0g 蛋白質: 27.5g	熱量: 712.4K 脂肪: 24.0g 醣類: 97.0g 蛋白質: 27.1g	熱量: 739.3K 脂肪: 22.5g 醣類: 107.0g 蛋白質: 27.2g	熱量: 723.6K 脂肪: 24.0g 醣類: 99.0g 蛋白質: 27.9g
3月29日(一) 香Q米飯 照燒雞翅 獅子頭(加) 高麗菜蛋酥 深色蔬菜 菜頭湯	3月30日(二) 麥片飯 米血燒鴨(冷) 絞肉滷蛋 玉米三色 淺色蔬菜 味噌海芽湯	3月31日(三) 香Q米飯 蝦排(海加)(炸) 螞蟻上樹 大排榨油味(豆) 深色蔬菜 柴魚蛋花湯	美味午餐 午餐也能吃好吃的泰式打拋豬飯 盡在承富 選我!選我!	
熱量: 723.1K 脂肪: 23.5g 醣類: 100.5g 蛋白質: 27.4g	熱量: 749.4K 脂肪: 23.0g 醣類: 108.0g 蛋白質: 27.6g	熱量: 740.6K 脂肪: 23.0g 醣類: 106.0g 蛋白質: 27.4g		

冠成 食品



3月份員林國小菜單

營養師
高沛綺

史實王妹翅



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

日期	菜名	營養成分	日期	菜名	營養成分	日期	菜名	營養成分	日期	菜名	營養成分			
3月2日(二)	燕麥飯 鮮筍燉肉 彩繪小黃瓜 香烤翅小腿 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯	熱量: 799.6 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 33.9	3月3日(三)	白米飯 脆皮雞腿 鐵板豬柳 玉米什錦 深色蔬菜 枸杞豆皮湯(豆)	熱量: 799.6 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 33.9	3月4日(四)	地瓜飯 蔥爆滑肉 番茄炒蛋 小瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	熱量: 853.4 脂肪: 25 醣類: 122.5 蛋白質: 34.6	3月5日(五)	沙茶風味炒麵 紐澳良雞腿排 起司椰菜 香酥魚丁 深色蔬菜 鮮蔬湯	熱量: 793.4 脂肪: 25 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6			
3月8日(一)	白米飯 + 水餃 蜜汁雞丁 金菇炊菜 滷百頁豆腐(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯	熱量: 785 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 33.9	3月9日(二)	糙米飯 京醬燒肉 南洋蔬菜三色 醬汁滷蛋 淺色蔬菜 酸辣湯	熱量: 806.9 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6	3月10日(三)	白米飯 台式炸雞酥雞 香滷米血(加) 炒雙色花椰 淺色蔬菜 香菇白玉湯	熱量: 829.4 脂肪: 29 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6	3月11日(四)	地瓜飯 古早滷肉 香烤翅小腿 什錦白菜 深色蔬菜 冬瓜湯	熱量: 866.9 脂肪: 25 醣類: 122.5 蛋白質: 34.6	3月12日(五)	鹹豬肉炒飯(醃) 菲力雞排 雙拼杏鮑菇(海炸) 深色蔬菜 冬菜菜頭湯	熱量: 807.5 脂肪: 27.5 醣類: 107.5 蛋白質: 32.5
3月15日(一)	白米飯 + 雞塊 沙茶胡椒肉片 茶碗蒸 干貝醬椰菜 淺色蔬菜 鮮菇香筍湯	熱量: 108.5 脂肪: 26.5 醣類: 108.5 蛋白質: 34.6	3月16日(二)	五穀飯 炫烤雞腿排 鮮筍滷肉 玉米三色 深色蔬菜 紫菜玉米湯	熱量: 806.9 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6	3月17日(三)	白米飯 霧氣脆皮大雞腿 泰式酸甜蛋 三杯杏鮑菇 深色蔬菜 三絲湯	熱量: 807.5 脂肪: 27.5 醣類: 107.5 蛋白質: 32.5	3月18日(四)	地瓜飯 冰糖燒鴨 豆干滷味(豆) 高麗菜蛋燒 淺色蔬菜 鮮蔬湯	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醣類: 103 蛋白質: 26.8g	3月19日(五)	蕃茄肉醬麵 嫩汁里肌排 花椰菜拌花枝(海) 夜市滷米血(冷) 深色蔬菜 香菇冬瓜湯	熱量: 799 脂肪: 29 醣類: 107.5 蛋白質: 27
3月22日(一)	白米飯 + 鮮肉包 糖汁嫩雞排 紅燒滷腐(豆) 鮮菇炒嫩筍 深色蔬菜 柴魚海芽湯	熱量: 811.7 脂肪: 26.5 醣類: 108.5 蛋白質: 34.8	3月23日(二)	紫米飯 中式燉肉 白菜什錦 海苔芝麻蒸蛋 淺色蔬菜 刺瓜湯	熱量: 785 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 32.5	3月24日(三)	白米飯 豪大炸雞排(炸) 紅蔥肉燥 鮮瓜百匯 深色蔬菜 巧達濃湯	熱量: 822.1 脂肪: 28.5 醣類: 107.5 蛋白質: 33.9	3月25日(四)	地瓜飯 洋蔥豬柳 白菜豆皮(豆) 炫烤翅小腿 深色蔬菜 白玉湯	熱量: 864.4 脂肪: 26 醣類: 123.5 蛋白質: 34.1	3月26日(五)	夏威夷炒飯 蜜汁雞排 蘿蔔什錦(豆) 芹香花枝丸(海加) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	熱量: 806.9 脂肪: 26.5 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6
3月29日(一)	白米飯 + 香烤翅小腿 阿婆滷肉(豆) 白醬菇菇 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜湯	熱量: 799.6 脂肪: 26 醣類: 107.5 蛋白質: 33.9	3月30日(二)	胚芽米飯 三杯滷鴨 白菜滷海結 番茄豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯	熱量: 806.9 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6	3月31日(三)	白米飯 豆乳雞翅(炸) 洋蔥肉醬 滷米血糕(冷) 深色蔬菜 小魚味噌豆腐湯(海豆)	熱量: 806.9 脂肪: 23 醣類: 107.5 蛋白質: 34.6	<p>歡迎 同學踴躍訂購</p> <p>冠成</p> <p>拜託拜託</p>					

員林國小 - 家嘉菜單



*本廠所使用的豬肉(牛肉)
產地皆為台灣國產。

110年3月份



謹賀新年

3月8日(一)
QQ白飯
韓式大豬排
蔥燒豆腐(豆)
起司焗烤花椰菜
油菜
冬瓜排骨湯

3月2日(二)
五穀飯
嚴選厚切大豬排
蕃茄歐姆蛋
深海椒鹽魷魚(海)
青江菜
味噌豆腐湯(豆)

3月3日(三)
豪華翻滾蛋炒飯
銷魂無敵炸大雞排(炸)
和風親子丼
日式烤饅頭(冷)
高麗菜
山粉圓湯

3月4日(四)
地瓜飯
蒜泥白肉
日式柴魚蒸蛋
什錦豆皮鍋(豆)
有機蔬菜
冬瓜湯

3月5日(五)
QQ白飯
勁辣烤大雞腿
印度咖哩
酥炸洋蔥圈(炸加)
小白菜
紫菜蛋花湯

3月15日(一)
QQ白飯
紐澳良烤雞腿
東北酸菜鍋(醃)(豆)
椒鹽甜不辣(加)
油菜
玉米濃湯(苺)

3月16日(二)
五穀飯
黑胡椒豬里肌
東京日式大阪燒
藍海蒜香魚塊(海)
青江菜
鮮筍湯

3月17日(三)
經典功夫狀元油飯
夜市轟炸鹹酥雞(炸)
泰式沙沙醬
茶葉蛋
高麗菜
冬瓜山粉圓

3月18日(四)
地瓜飯
爆炒鹹豬肉
辣烤翅小腿
拉絲起司焗烤
有機蔬菜
味噌豆腐湯(豆)

3月19日(五)
QQ白飯
薄皮鮮嫩大雞排
酥炸麥克雞塊(炸加)
冰糖滷味
小白菜
海芽蛋花

3月22日(一)
QQ白飯
芝麻蜜汁雞腿
肉片炒豆干(豆)
椒鹽杏鮑菇
油菜
玉米濃湯(苺)

3月23日(二)
五穀飯
元氣醬燒大豬排
蕃茄炒蛋
椒鹽北海魷魚
青江菜
味噌豆腐湯(豆)

3月24日(三)
韓國熱銷炸醬麵
招牌嫩炸大雞排(炸)
螺旋烤饅頭(冷)
蔥爆炒鮮菇
高麗菜
紫菜蛋花湯

3月25日(四)
地瓜飯
鐵道火車排骨
柴魚蒸蛋
什錦小火鍋(豆)
有機蔬菜
冬瓜排骨湯

3月26日(五)
QQ白飯
檸檬雞翅
韓式炸雞+一口酥(炸)
鮮炒花椰菜
小白菜
蘿蔔湯

3月29日(一)
QQ白飯
義式香草大雞排
南洋咖哩
椒鹽香煎大鍋貼(加)
油菜
味噌豆腐湯(豆)

3月30日(二)
五穀飯
椒鹽烤豬柳條
南方澳蒜燒魚塊(海)
白菜滷
青江菜
菜頭湯

3月31日(三)
番茄蛋包飯
卡啦炸大雞腿(炸)
爆漿奶黃包(冷)
椒鹽杏鮑菇
小白菜
鮮筍湯

