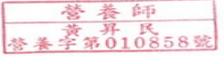




金大立



| 1月3日(一) | | 1月4日(二) | | 1月5日(三) | | 1月6日(四) | | 1月7日(五) | | 廠商營養師 |
|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|
| 白飯 醬滷翅腿 砂鍋白菜滷 瓜仔肉燥(醃) 深色蔬菜 玉米濃湯(苺) | | 紫米飯 蒜泥白肉 焗烤茄汁粉 滷味三寶(豆) 深色蔬菜 鮮菇豆薯湯 | | 鐵板麵 美式烤雞腿 鮮肉蒸餃(冷) 魷魚甜條(加)(海) 深色蔬菜 結頭玉米湯 | | 胚芽飯 薑母鴨 玉米豆干肉末(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯 | | 白飯 油蔥雞 燒賣(冷) 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 洋蔥海帶湯 | |  |
| 熱量 796.9 | 脂肪 26.5 | 熱量 798.2 | 脂肪 25 | 熱量 811.1 | 脂肪 27.5 | 熱量 785.2 | 脂肪 26 | 熱量 740.9 | 脂肪 22.5 | |
| 醣類 107 | 蛋白質 32.6 | 醣類 111.5 | 蛋白質 31.8 | 醣類 107 | 蛋白質 33.9 | 醣類 105.5 | 蛋白質 32.3 | 醣類 107 | 蛋白質 27.6 | 廠商食品技師 |
| 1月10日(一) | | 1月11日(二) | | 1月12日(三) | | 1月13日(四) | | 1月14日(五) | | 午餐秘書 |
| 白飯 黃金雞排 酢醬肉燥(豆) 柳葉魚(炸)(海)(加) 淺色蔬菜 冬粉木耳湯 | | 糙米飯 三杯雞 番茄炒蛋(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯 | | 肉絲炒飯 鐵路排骨 奶皇包(冷) 彩椒綠花椰 淺色蔬菜 海芽豆腐湯(豆) | | 什穀飯 春川炒雞 關東煮(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 冬瓜排骨湯 | | 白飯 石板山豬肉 韓式部隊鍋(豆) 滷蛋 深色蔬菜 麵線糊(苺) | |  |
| 熱量 793 | 脂肪 25 | 熱量 771.6 | 脂肪 26 | 熱量 742.4 | 脂肪 24 | 熱量 785.1 | 脂肪 23.5 | 熱量 786.6 | 脂肪 25 | |
| 醣類 110.5 | 蛋白質 31.5 | 醣類 102.5 | 蛋白質 31.9 | 醣類 102.5 | 蛋白質 29.1 | 醣類 113.5 | 蛋白質 29.9 | 醣類 109 | 蛋白質 31.4 | 學校護理師 |
| 1月17日(一) | | 1月18日(二) | | 1月19日(三) | | 1月20日(四) | | 2月11日(五) | | 主任 |
| 白飯 京醬燒肉 芙蓉蒸蛋 高麗菜培根 深色蔬菜 酸辣湯(苺) | | 胚芽飯 香菇雞 鮭魚洋蔥炒蛋(海) 港式蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 米血冬粉湯 | | 古早味炒麵 醬烤雞翅 水餃(冷) 冬瓜鮮燴 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) | | 地瓜飯 鐵板燒 豆腐肉燥(豆) 薯餅(加)(炸) 淺色蔬菜 蘿蔔雞湯 | | 白飯 筍干扣肉(醃) 蠔油粉絲煲 椒鹽甜不辣(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯 | |  |
| 熱量 789.8 | 脂肪 27 | 熱量 782.6 | 脂肪 25 | 熱量 758.5 | 脂肪 24.5 | 熱量 771 | 脂肪 25 | 熱量 763.8 | 脂肪 23 | |
| 醣類 105 | 蛋白質 31.7 | 醣類 110 | 蛋白質 29.4 | 醣類 105 | 蛋白質 29.5 | 醣類 107.5 | 蛋白質 29 | 醣類 110.5 | 蛋白質 28.7 | 校長 |
| 2月14日(一) | | 2月15日(二) | | 2月16日(三) | | 2月17日(四) | | 2月18日(五) | | |
| 白飯 壽喜燒 蘑菇捲捲麵 鐵板銀芽 深色蔬菜 大滷湯 | | 地瓜飯 麻油雞 雙蘿海帶豆輪 滷蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) | | 三色炒飯 BBQ烤雞腿 清蒸肉圓(冷) 海苔搖搖薯 深色蔬菜 冬粉木耳湯 | | 胚芽飯 照燒咕咾肉 番茄炒蛋(豆) 雞塊(加) 深色蔬菜 冬瓜雞湯 | | 白飯 義式香草雞 高麗菜培根 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 玉米濃湯(苺) | | |
| 熱量 808.9 | 脂肪 26.5 | 熱量 776.6 | 脂肪 27 | 熱量 796.8 | 脂肪 26 | 熱量 797.4 | 脂肪 27 | 熱量 772.1 | 脂肪 24.5 | |
| 醣類 109 | 蛋白質 33.6 | 醣類 100.5 | 蛋白質 32.9 | 醣類 108 | 蛋白質 32.7 | 醣類 105 | 蛋白質 33.6 | 醣類 108 | 蛋白質 29.9 | |
| 2月21日(一) | | 2月22日(二) | | 2月23日(三) | | 2月24日(四) | | 2月25日(五) | | |
| 白飯 里肌豬排 家常豆腐(豆) 柳葉魚(炸)(加)(海) 深色蔬菜 刺瓜玉米湯 | | 洋蔥仁飯 米血炒鴨 銀蘿肉脯 香菇蒸蛋 深色蔬菜 結頭排骨湯 | | 日式烏龍麵 香酥雞翅(炸) 銀絲卷(冷) 綠花椰木耳 深色蔬菜 海芽金針菇湯 | | 什穀飯 味噌燒肉 鮭魚玉米炒蛋(海) 越式河粉 深色蔬菜 酸辣湯(苺) | | 白飯 三杯雞 起司焗洋芋 鮮肉餡餅(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯 | | |
| 熱量 777.9 | 脂肪 27.5 | 熱量 748.7 | 脂肪 23.5 | 熱量 773.7 | 脂肪 24.5 | 熱量 809.5 | 脂肪 27.5 | 熱量 759.6 | 脂肪 24 | |
| 醣類 101 | 蛋白質 31.6 | 醣類 105.5 | 蛋白質 28.8 | 醣類 109.5 | 蛋白質 28.8 | 醣類 106 | 蛋白質 34.5 | 醣類 107 | 蛋白質 28.9 | |