

# 114年05月份學生午餐



# 二年級

供餐廠商	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上弘	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
				<b>紫米飯</b> <b>鐵路豬排</b> <b>大黃瓜總匯</b> <b>金瓜炒蛋</b> <b>油菜</b> <b>蘿蔔排骨湯</b> 熱量：836.2大卡 醣類：117.2克 蛋白質：34.9克 脂肪：23.51克	<b>胚芽米飯</b> <b>藥膳麻油雞</b> <b>白醬洋芋</b> <b>彩繪蝦捲</b> <b>蚵白菜</b> <b>鴨肉冬粉湯</b> 熱量：844.55大卡 醣類：117.85克 蛋白質：35.07克 脂肪：24.07克
聚陽	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
	<b>糙米飯</b> <b>韓式雞丁</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>香炒鮮筍</b> <b>鵝白菜</b> <b>清燉蘿蔔湯</b> 熱量 822.5 大卡 醣類 112.6 克 脂肪 27.3 克 蛋白質 31.6 克	<b>麥片飯</b> <b>鐵板豬柳</b> <b>塔香雙件</b> <b>白菜煮</b> <b>莧菜</b> <b>鮮瓜雞湯</b> 熱量 824.4 大卡 醣類 113 克 脂肪 27.6 克 蛋白質 31 克	<b>沙茶炒麵</b> <b>◎協力旺雞排</b> <b>豆沙包</b> <b>泡菜什錦</b> <b>小白菜</b> <b>仙草奶茶</b> 熱量 860.4 大卡 醣類 121.3 克 脂肪 28 克 蛋白質 30.8 克	<b>香Q米飯</b> <b>香燉豬腳</b> <b>香烤柳葉魚</b> <b>豆芽拌年糕</b> <b>青江菜</b> <b>新竹貢丸湯</b> 熱量 825.1 大卡 醣類 112.7 克 脂肪 27.5 克 蛋白質 31.7 克	<b>香Q米飯</b> <b>白醬燉雞</b> <b>府城蝦捲</b> <b>田園高麗</b> <b>油菜</b> <b>和風味噌湯</b> 熱量 823.5 大卡 醣類 112.8 克 脂肪 27.5 克 蛋白質 31.2 克
香景佳	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
	<b>白飯</b> <b>招牌咕咾肉</b> <b>洋葱炒蛋</b> <b>麻香豆干</b> <b>青江菜</b> <b>玉米蛋花湯</b> 熱量：676 醣類：92 蛋白質：29 脂肪：22	<b>糙米飯</b> <b>五香控肉</b> <b>芝麻拌海帶</b> <b>紅燒獅子頭</b> <b>小松菜</b> <b>味噌豆腐湯</b> 熱量：583 醣類：85 蛋白質：22 脂肪：17	<b>烏龍麵</b> <b>*羅勒雞翅</b> <b>椒麻滷味</b> <b>清蒸珍珠丸</b> <b>高麗菜</b> <b>綠豆粉圓</b> 熱量：687 醣類：79 蛋白質：28 脂肪：29	<b>小米飯</b> <b>嫩煎里肌</b> <b>筍絲肉羹</b> <b>黃金柳葉魚</b> <b>油菜</b> <b>酸辣濃湯</b> 熱量：598 醣類：82 蛋白質：23 脂肪：20	<b>白飯</b> <b>蠔油雞丁</b> <b>日式咖哩</b> <b>鮮瓜什錦</b> <b>小白菜</b> <b>肉絲冬粉湯</b> 熱量：616 醣類：81 蛋白質：26 脂肪：21
上弘	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
	<b>薏仁飯</b> <b>椒鹽咕咾肉</b> <b>蜜汁地瓜</b> <b>泰式打拋干丁</b> <b>油菜</b> <b>海帶芽豆皮湯</b> 熱量：822.6大卡 醣類：115.3克 蛋白質：34.02克 脂肪：23.27克	<b>胚芽米飯</b> <b>糖醋雞丁</b> <b>照燒章魚燒</b> <b>肉皮白菜滷</b> <b>小白菜</b> <b>榨菜肉絲湯</b> 熱量：838.85卡 醣類：116.85克 蛋白質：34.81克 脂肪：24.01克	<b>客家炒飯條</b> <b>香滷雞腿</b> <b>魷魚筍絲羹</b> <b>香滷海結</b> <b>青江菜</b> <b>珍珠奶茶</b> 熱量：866.3大卡 醣類：121.8克 蛋白質：35.48克 脂肪：24.48克	<b>小米飯</b> <b>薑汁燒肉</b> <b>蒜香銀芽</b> <b>玉米彩繪</b> <b>蚵白菜</b> <b>沙茶豆腐湯</b> 熱量：832.95大卡 醣類：116.85克 蛋白質：34.65克 脂肪：23.42克	<b>燕麥飯</b> <b>*塔香鹹酥雞</b> <b>南洋咖哩</b> <b>小瓜混炒</b> <b>地瓜葉</b> <b>筍片排骨湯</b> 熱量：847.2大卡 醣類：118.8克 蛋白質：34.42克 脂肪：24.21克
聚陽	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
	<b>胚芽飯</b> <b>香烤花枝排</b> <b>番茄炒蛋</b> <b>白菜滷</b> <b>青江菜</b> <b>玉米濃湯</b> 熱量 825.1 大卡 醣類 112.8 克 脂肪 27.5 克 蛋白質 31.6 克	<b>小米飯</b> <b>黑胡椒雞</b> <b>家常獅子頭</b> <b>三杯洋芋</b> <b>小白菜</b> <b>金菇肉絲湯</b> 熱量 822.5 大卡 醣類 113.4 克 脂肪 27.3 克 蛋白質 30.8 克	<b>台式炒飯條</b> <b>◎椒香咕咾肉</b> <b>黑糖饅頭</b> <b>麻香菇菇</b> <b>油菜</b> <b>QQ紅茶</b> 熱量 861.2 大卡 醣類 121.3 克 脂肪 28 克 蛋白質 31 克	<b>香Q米飯</b> <b>醬烤雞翅</b> <b>古早味肉燥</b> <b>蝦皮鮮瓜</b> <b>鵝白菜</b> <b>豚香鮮瓜湯</b> 熱量 828.6 大卡 醣類 113.6 克 脂肪 27.8 克 蛋白質 31 克	

※本校團膳廠商使用臺灣豬肉