

115年09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	8/31 薏仁飯 台式雞腿 砂鍋魚 麻婆豆腐 脆炒鮮蔬 蘿蔔排骨湯 熱量：838.05 蛋白質：35.27 醣類：116.85 脂肪：23.72	9/1 胚芽飯 日式咖哩雞 番茄炒蛋 椒鹽魷魚丸 脆炒鮮蔬 味噌湯 熱量：818.9 蛋白質：35.46 醣類：118.25 脂肪：24.19	9/2 紫米飯 *義式腿排 焗汁白醬豬 白綠花椰 脆炒鮮蔬 羅宋湯 熱量：850.65 蛋白質：35.51 醣類：117.45 脂肪：24.72	9/3 小米飯 美味雞翅 油蔥肉燥蛋 白菜滷 脆炒鮮蔬 麥香珍奶 熱量：848.25 蛋白質：35.81 醣類：117.3 脂肪：24.4	9/4 燕麥飯 椒麻雞 蒲瓜肉絲 泰式寬粉 脆炒鮮蔬 台中好菇湯 熱量：844.2 蛋白質：35.9 醣類：117.2 脂肪：23.9
	9/7 紫米飯 蒜泥白肉 筍香滷豆腐 塔香海根 青江白菜 味噌海芽湯 熱量：773 蛋白質：17 醣類：65 脂肪：19	9/8 糙米飯 滷雞腿 田園四色 大阪燒高麗菜 有機空心菜 肉骨茶湯 熱量：878 蛋白質：31 醣類：149 脂肪：18	9/9 古早味炒麵 *黃金雞排 黑糖饅頭 毛豆干丁 荷葉白菜 綠豆QQ圓 熱量：910 蛋白質：39 醣類：119 脂肪：31	9/10 胚芽飯 紅燒豬肉 番茄炒蛋 豆芽三絲 油菜 玉米濃湯 熱量：811 蛋白質：16 醣類：63 脂肪：21	9/11 小米飯 鐵板豬柳 沙嗲滷味 鮮瓜什錦 高麗菜 竹筍丸片湯 熱量：893 蛋白質：35 醣類：127 脂肪：28
	9/14 糙米飯 鐵板豬柳 洋蔥炒蛋 麥克雞塊 鵝白菜 薑絲鮮瓜湯 熱量：827.8 蛋白質：31.7 醣類：111.8 脂肪：28.2	9/15 小米飯 菇菇雞很芒 番茄玉米肉燥 奶香白菜 油菜 味噌鮮筍湯 熱量：823.5 蛋白質：31.3 醣類：112.7 脂肪：27.5	9/16 照燒炒麵 ◎鮮味花枝排 銀絲卷 豆腐煲 小白菜 冬瓜仙草 熱量：859.3 蛋白質：31 醣類：121.5 脂肪：27.7	9/17 香Q米飯 蒜泥白肉 彩繪翅腿 鄉村高麗 青江菜 海菜蛋花湯 熱量：826.2 蛋白質：31.4 醣類：113.5 脂肪：27.4	9/18 燕麥飯 蜜汁雞翅 沙茶滷味 鮮炒瓜瓜 空心菜 酸辣湯 熱量：822.1 蛋白質：31.6 醣類：112.5 脂肪：27.3
	9/21 燕麥飯 咖哩雞丁 鮮蔬炒蛋 炒大黃瓜 脆炒鮮蔬 蘿蔔丸片湯 熱量：828.95 蛋白質：34.37 醣類：116.4 脂肪：23.3	9/22 薏仁飯 *風味雞排 關東煮 鐵板銀芽 脆炒鮮蔬 芋頭西米露 熱量：854.85 蛋白質：35.81 醣類：119.2 脂肪：24.25	9/23 客家板條 泡菜燒肉 韓式部隊鍋 香噴噴水餃 脆炒鮮蔬 馬鈴薯雞湯 熱量：859.25 蛋白質：36.23 醣類：118.15 脂肪：25.05	9/24 紫米飯 鹽水雞 客家小炒 小瓜黑輪 脆炒鮮蔬 客家鹹湯 熱量：839.55 蛋白質：35.01 醣類：117.85 脂肪：23.54	9/25  教師節快樂 TEACHER'S DAY
	9/28 	9/29 胚芽飯 五香燻肉 螞蟻上樹 清炒花菜 有機味美菜 金針味噌排骨湯 熱量：816 蛋白質：29 醣類：143 脂肪：15	9/30 番茄肉醬義大利麵 *香草雞翅 香料馬鈴薯 鮮肉包 鵝白菜 珍珠奶茶 熱量：933 蛋白質：40 醣類：124 脂肪：30	OCTOBER 	

※本校團膳廠商使用臺灣豬肉