

115年09月份學生午餐



三年級

供餐廠商	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
香豪佳	8/31 胚芽飯 台式大雞腿 白菜什錦 麻婆豆腐 青江菜 蘿蔔排骨湯 熱量：835 蛋白質：32 醣類：122 脂肪：24	9/1 小米飯 日式咖哩雞 洋蔥炒蛋 沙茶海帶 有機黑葉白菜 味噌湯 熱量：824 蛋白質：30 醣類：140 脂肪：18	9/2 肉絲炒麵 *義式雞排 馬卡龍 花開富貴 油菜 仙草蜜 熱量：890 蛋白質：38 醣類：110 脂肪：33	9/3 糙米飯 美味雞翅 油蔥肉燥蛋 芋香白菜滷 鵝白菜 紫菜蛋花湯 熱量：834 蛋白質：39 醣類：126 脂肪：20	9/4 燕片飯 鐵路豬排 蠔油豆干 泰式河粉 高麗菜 台中好菇湯 熱量：797 蛋白質：29 醣類：125 脂肪：21
	9/7 胚芽飯 桔醬豚肉 筍香滷豆腐 雙色花椰 小白菜 鮮菇雞湯 熱量：822.5 蛋白質：31.6 醣類：112.6 脂肪：27.3	9/8 燕麥飯 塔香雞 沙嗲滷味 蒜香高麗 空心菜 肉骨茶湯 熱量：824.4 蛋白質：31 醣類：113 脂肪：27.6	9/9 台式板條 岩燒里肌 黑糖饅頭 燴煮什錦 青江菜 珍珠紅茶 熱量：860.4 蛋白質：30.8 醣類：121.3 脂肪：28	9/10 香Q米飯 ◎梅香雞排 鮮蔬炒蛋 豆芽三絲 鵝白菜 玉米濃湯 熱量：825.1 蛋白質：31.7 醣類：112.7 脂肪：27.5	9/11 麥片飯 蒙古烤肉 鮮瓜蛋豆腐 腐皮蝦捲 油菜 竹筍九片湯 熱量：823.5 蛋白質：31.2 醣類：112.8 脂肪：27.5
	9/14 薏仁飯 糖醋豬柳 毛豆炒蛋 翠炒白花菜 脆炒鮮蔬 薑絲冬瓜湯 熱量：838.9 蛋白質：34.56 醣類：118.75 脂肪：23.24	9/15 海苔芝麻飯 菇菇雞很芒 番茄玉米肉燥 奶香白菜 脆炒鮮蔬 味噌鮮筍湯 熱量：851.0 蛋白質：35.0 醣類：119.85 脂肪：23.89	9/16 照燒炒麵 *脆皮雞排 芹香貢丸 海帶雙絲 脆炒鮮蔬 冬瓜山粉圓 熱量：836.15 蛋白質：35.25 醣類：113.95 脂肪：24.84	9/17 小米飯 蒜泥肉片 彩繪翹腿 翠炒高麗菜 脆炒鮮蔬 海芽蛋花湯 熱量：844.3 蛋白質：34.74 醣類：118.6 脂肪：23.83	9/18 燕麥飯 蜜汁雞腿 沙茶滷味 鮮炒蒲瓜 脆炒鮮蔬 酸辣湯 熱量：855.5 蛋白質：35.74 醣類：119.55 脂肪：24.19
	9/21 白飯 咕咾肉 翡翠田園炒蛋 什錦混炒 油菜 蘿蔔九片湯 熱量：801 蛋白質：33 醣類：126 脂肪：20	9/22 大麥仁飯 *黃金雞排 關東煮 蠔油豆干 有機綠莧菜 榨菜肉絲湯 熱量：868 蛋白質：33 醣類：138 脂肪：21	9/23 肉絲炒飯 泡菜燒肉 部隊鍋 餐包 小白菜 紅茶粉圓 熱量：859 蛋白質：38 醣類：109 脂肪：30	9/24 糙米飯 椒鹽雞丁 客家小炒 小瓜黑輪 高麗菜 客家鹹湯 熱量：778 蛋白質：31 醣類：121 脂肪：19	9/25 
	9/28 	9/29 糙米飯 雞肉親子丼 螞蟻上樹 柴香章魚燒 青江菜 金針味噌排骨湯 熱量：822.5 蛋白質：30.8 醣類：113.4 脂肪：27.3	9/30 番茄肉醬義大利麵 香草雞翅 巧克力捲 滷香乾鍋 小白菜 仙草凍奶茶 熱量：861.2 蛋白質：31 醣類：121.3 脂肪：28	OCTOBER 	

※本校團膳廠商使用臺灣豬肉