

東興國小12月菜單

潔達有限公司提供

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五(蔬食日)
◎表使用花生製品 每周有機蔬菜 *油炸烹調 使用非基改製品 國產驗證豆漿 每月擇日提供1次	使用 台灣豬肉 			12月1日 海苔炒飯 田園炒蛋 清蒸嫩腐 鐵板豆芽 小白菜 雪花菇菇湯 糖類 92.85g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.97g 熱量 659.28大卡
12月4日 	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
麥片飯 麻油肉片 豆腐燴鮮菇 田園地瓜 油菜 芹香白玉湯	燕麥飯 *鹽酥雞 彩繪獅子頭 四喜針菇 大陸A菜 冬瓜山粉圓 新鮮水果	白飯 鐵路豬排 大溪燒豆干 爆炒豆芽 青江菜 冬瓜排骨湯	胚芽飯 咖哩燉雞 QQ滷蛋 肉絲花椰 有機黑葉白菜 金菇三絲湯	台南乾拌麵 海苔蒸蛋 醬滷豆輪 繽紛高麗 油菜 薑絲海芽湯
糖類 92.90g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.38g 熱量 695.62大卡	糖類 91.85g 脂肪 24.50g 蛋白質 29.57g 熱量 706.18大卡	糖類 90.50g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.10g 熱量 693.90大卡	糖類 94.00g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.60g 熱量 700.90大卡	糖類 90.15g 脂肪 21.50g 蛋白質 27.23g 熱量 663.02大卡
12月11日	12月12日 	12月13日	12月14日 	12月15日
小米飯 左宗棠雞 蜜汁印干 腰果花椰 青江菜 海芽蛋花湯	糙米飯 白菜燒肉 *香酥翅腿 海帶三絲 油菜 結頭排骨湯 新鮮水果+履歷豆漿	白飯 老薑燒雞 照燒章魚燒 紅油嫩筍 大陸A菜 芹香白玉湯	小薏仁飯 清蒸魚 玉米炒蛋 海苔洋芋 青江菜 日式味噌湯	古早味油飯 豉香虎皮蛋 壽喜燒百頁 蛋酥豆芽 有機荷葉白菜 筍片湯
糖類 90.15g 脂肪 22.00g 蛋白質 29.33g 熱量 675.92大卡	糖類 90.35g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.07g 熱量 684.18大卡	糖類 91.85g 脂肪 23.00g 蛋白質 30.27g 熱量 695.48大卡	糖類 89.40g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.88g 熱量 679.62大卡	糖類 91.10g 脂肪 21.50g 蛋白質 26.72g 熱量 664.78大卡
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日 	12月22日
紫米飯 薑汁燒肉 芝麻黑干 白醬洋芋 油菜 雪花鮮蔬湯	胚芽飯 塔香三杯雞 紅絲炒蛋 什錦春雨 蚵白菜 香菇冬瓜湯 新鮮水果	白飯 沙茶肉片 關東鍋物煮 鮮菇花椰 大陸A菜 酸辣湯	糙米飯 照燒雞丁 番茄炒蛋 結頭鮮燴 有機青江菜 青菜豆腐湯	白醬義大利麵 阿婆滷蛋 芹香干片 腐皮炒高麗 油菜 冬至紅豆湯圓
糖類 91.50g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.20g 熱量 689.30大卡	糖類 91.70g 脂肪 24.00g 蛋白質 30.24g 熱量 703.76大卡	糖類 93.50g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.60g 熱量 698.90大卡	糖類 91.75g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.25g 熱量 699.50大卡	糖類 89.20g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.44g 熱量 642.56大卡
12月25日 	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
紫米飯 筍香控肉 焗汁炒蛋 *金黃薯餅 青江菜 玉米濃湯	小薏仁飯 義式燒雞 醬滷豆輪 薑絲海根 大陸A菜 肉骨茶湯 新鮮水果+保久乳	白飯 蒜泥白肉 台式豆腐鍋 田園四喜 芥藍菜 薑絲海芽湯	燕麥飯 紅燒魚丁 日式蒸蛋 冬瓜鮮燴 有機黑葉白菜 金菇三絲湯	達記炒麵 洋蔥炒蛋 輕食滷味 彩繪花椰 青江菜 神州味噌湯
糖類 94.30g 脂肪 23.50g 蛋白質 29.86g 熱量 708.14大卡	糖類 90.15g 脂肪 22.00g 蛋白質 29.33g 熱量 675.92大卡	糖類 94.30g 脂肪 22.00g 蛋白質 29.86g 熱量 694.64大卡	糖類 90.65g 脂肪 21.50g 蛋白質 28.73g 熱量 671.02大卡	糖類 95.00g 脂肪 21.00g 蛋白質 28.80g 熱量 684.20大卡