

東興國小1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)
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5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	燕麥飯 沙茶肉片 紅絲炒蛋 鐵板豆芽 青江菜 茶壺湯	小米飯 左宗棠雞 北港赤肉羹 腐皮高麗 大陸A菜 冬瓜排骨湯	糙米飯 五味醬豬排 傳香肉燥 田園三劍客 玉米有機小松菜 元氣鮮蔬湯	彩虹炒飯 海苔虎皮蛋 暖東鍋物煮 繽紛花椰 小白菜 紅豆湯
	新鮮水果			
	醃類 90.95g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.19g 熱量 696.06大卡	醃類 92.80g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.16g 熱量 690.34大卡	醃類 100.85g 脂肪 22.00g 蛋白質 30.77g 熱量 724.48大卡	醃類 92.75g 脂肪 21.00g 蛋白質 26.95g 熱量 667.80大卡
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
小米飯 鐵路豬排 鮮菇蒸蛋 芋頭燒白菜 芥藍菜 蘿蔔味噌湯	糙米飯 *脆酥雞腿 芝麻黑干 金菇花菜 大陸A菜 海芽蛋花湯	白飯 黑胡椒豬柳 蔥花炒蛋 五更常旺 菠菜 奶香玉米濃湯	小薏仁飯 紅燒魚 南洋咖哩豬 甜煮嫩芽菜 有機荷葉白菜 結頭排骨湯	白醬義大利麵 阿婆滷蛋 淋汁細腐 香菇炒高麗 油菜 金菇三絲湯
	新鮮水果+履歷豆漿			
醃類 91.60g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.22g 熱量 689.78大卡	醃類 90.05g 脂肪 23.00g 蛋白質 29.31g 熱量 684.44大卡	醃類 93.30g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.46g 熱量 706.54大卡	醃類 94.70g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.24g 熱量 698.26大卡	醃類 93.60g 脂肪 20.00g 蛋白質 27.02g 熱量 662.48大卡
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
麥片飯 老薑燒雞 豆腐燴鮮菇 腰果花椰 菠菜 玉米蛋花湯	小薏仁飯 洋芋燒肉 木須炒蛋 培根高麗 芥藍菜 蘿蔔貢丸湯	白飯 三杯雞 客家小炒 夜市蒙古燒 大陸A菜 薑絲海芽湯	燕麥飯 筍香扣肉 蒜蓉福州丸 古早味白菜滷 油菜 青菜豆腐湯	中華炒麵 起司炒蛋 海帶三絲 清蒸銀絲卷 有機黑葉白菜 冬瓜粉圓
	新鮮水果+保久乳			
醃類 96.35g 脂肪 24.00g 蛋白質 31.57g 熱量 727.68大卡	醃類 95.25g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.85g 熱量 715.90大卡	醃類 90.05g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.01g 熱量 691.74大卡	醃類 90.15g 脂肪 22.50g 蛋白質 28.63g 熱量 677.62大卡	醃類 97.80g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.56g 熱量 690.44大卡

【每週提供有機蔬菜】

【標示*符號者，表油炸烹調菜色】

【全面使用非基改之初級豆製品與玉米】

【飯菜量若有需要或調整，請洽現場服務人員，謝謝】

【使用台灣豬肉】

