

東興國小 8-9月份菜單



				2024/8/30 (五)
				招牌炒麵 飄香滷蛋 回鍋高麗 招牌鍋貼 ◆鵝白菜 海芽蛋花湯
				熱量 醣類 蛋白質 脂肪 629 83 27 21
2024/9/2 (一)	2024/9/3 (二)	2024/9/4 (三)	2024/9/5 (四)	2024/9/6 (五)
小米飯 味噌肉片 海苔玉米蛋 塔香海帶根 ◆小白菜 巧達濃湯	多穀飯 ◎卡拉雞翅 瓜仔肉燥 腰果雙花 ☆莧菜 冬瓜排骨湯	糙米飯 磨菇豬柳 燈籠滷味 黃金蕈菇絲瓜 ◆油菜 鮮蔬腐皮湯	白米飯 三杯雞 白菜滷 玉米肉茸 ◆空心菜 韓式海帶湯	素鬆炒飯 紅燒豆腐 日式蒸蛋 黑糖馬拉糕 ◆大陸妹 紅豆紫米湯
				水果
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 618 86 26 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 635 85 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 637 87 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 614 83 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 643 86 28 21
2024/9/9 (一)	2024/9/10 (二)	2024/9/11 (三)	2024/9/12 (四)	2024/9/13 (五)
紫米飯 香滷雞排 麻婆豆腐 海苔洋芋 ◆鵝白菜 三絲湯	小麥飯 酸菜鴨 鮑菇肉絲 五味魷魚丸 ☆小松菜 雙色白卜湯	燕麥飯 香烤雞腿 培根高麗 番茄炒蛋 ◆青江菜 黃芽昆布鍋	白米飯 蠔油肉片 豆薯雞丁 大瓜燴鮮 ◆油菜 玉米排骨湯	奶香螺旋麵 ◎椒鹽豆腐 茶葉蛋 雞蛋小饅頭 ◆小白菜 野蔬味噌湯
				水果
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 613 83 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 627 84 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 83 28 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 651 91 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 632 84 26 21
2024/9/16 (一)	2024/9/18 (三)		2024/9/19 (四)	2024/9/20 (五)
大麥飯 京都排骨 紅蘿蔔炒蛋 南洋咖哩 ☆黑葉白菜 菇菇湯	中 秋 節		小米飯 鐵路豬排 和風關東煮 醬爆炒雞 ◆小白菜 大滷湯	胚芽飯 ◎無骨香雞排 客家小炒 白玉赤肉羹 ◆青江菜 紫菜豆皮湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 637 86 27 20			熱量 醣類 蛋白質 脂肪 628 85 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 640 84 28 22
2024/9/23 (一)	2024/9/24 (二)	2024/9/25 (三)	2024/9/26 (四)	2024/9/27 (五)
多穀飯 香片瓜雞 芹香干片 佛跳牆 ◆空心菜 蘿蔔玉米湯	燕麥飯 洋芋燉肉 五彩蝦球 甘梅地瓜條 ☆皺葉白菜 日式味噌湯	紫米飯 蔥燒雞排 洋蔥炒肉 鮮蔬寬粉 ◆大陸妹 金菇肉絲湯	白米飯 蜜汁豬排 玉筍雞丁 塔香海茸 ◆小白菜 蕃茄蛋花湯	招牌炒麵 老街豆腐 飄香滷蛋 銀絲卷 ◆青江菜 補氣當歸湯
				水果/豆奶
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 623 85 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 640 88 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 665 90 29 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 621 85 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 625 83 26 21
2024/9/30 (一)				
胚芽飯 ◎椒鹽魚丁 洋蔥炒蛋 彩椒雙花 ◆小白菜 主廚濃湯				
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 653 89 28 21				

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材
▲標示為含乳製品 ●標示為含花生、腰果製品
*鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 *全面使用非基改