侑芳食品廠

111年3月份 山腳國小菜單

營養師:沈上瑜

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
	胚芽飯 **里肌肉排** 開胃肉燥 高麗菜 海芽豆腐湯	揚州炒飯 **左宗棠雞丁** 芋泥包 白菜 紅豆麥片湯	糙米飯 **糖醋魚肉** 螞蟻上樹 油菜 玉米濃湯	五穀飯 ***美式炸雞腿** 醬香黑輪 青鵝菜 鮮瓜排骨湯
	熱量：754 脂肪：26 醣類：98 蛋白質：33	熱量：741 脂肪：25 醣類：99 蛋白質：31	熱量：727 脂肪：23 醣類：101 蛋白質：30	熱量：706 脂肪：22 醣類：98 蛋白質：29
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
香Q米飯 **香滷豬排** 古早味白菜滷 青江菜 南瓜濃湯	胚芽飯 **黑胡椒豬柳** 玉米總匯 高麗菜 竹筍豚骨湯	客家炒粄條 **日式雞排** 珍香鍋貼 油菜 珍珠奶茶	麥片飯 **紅槽肉** 三杯杏鮑菇 白菜 日式味噌湯	糙米飯 ***鹽酥雞** 泰式打拋豬 青鵝菜 鮮瓜肉絲湯
熱量：745 脂肪：24 醣類：100 蛋白質：33	熱量：737 脂肪：22 醣類：106 蛋白質：29	熱量：735 脂肪：26 醣類：95 蛋白質：31	熱量：723 脂肪：23 醣類：99 蛋白質：31	熱量：715 脂肪：21 醣類：103 蛋白質：29
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
香Q米飯 **榨菜豬柳** 日式蒸蛋 青江菜 沙茶麵線糊	胚芽飯 **醬香魚肉** 銀芽炒福州丸 白菜 蘿蔔排骨湯	高麗菜炒飯 **宮保雞丁** 醬燒包 油菜 紅豆西谷米	麥片飯 **糖醋肉丁** 竹筍炒肉絲 青鵝菜 玉米蛋花湯	五穀飯 ***卡拉雞排** 海帶三絲 高麗菜 味噌豆腐湯
熱量：689 脂肪：21 醣類：99 蛋白質：脂肪	熱量：788 脂肪：25 醣類：107 蛋白質：34	熱量：712 脂肪：23 醣類：98 蛋白質：28	熱量：739 脂肪：23 醣類：102 蛋白質：31	熱量：696 脂肪：22 醣類：98 蛋白質：28
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
香Q米飯 **筍香滷肉** 高麗菜炒鮮菇 青江菜 鮮瓜薑絲湯	地瓜飯 **御膳大排** 招牌炸醬 白菜 酸辣湯	茄汁肉醬炒麵 **三杯雞** 奶皇包 高麗菜 綠豆薏仁湯	麥片飯 **蒜泥白肉** 白菜獅子頭 油菜 藥膳鮮蔬湯	糙米飯 ***香酥雞排** 綜合滷味 青鵝菜 筍片排骨湯
熱量：709 脂肪：23 醣類：97 蛋白質：30	熱量：702 脂肪：23 醣類：96 蛋白質：29	熱量：603 脂肪：25 醣類：93 蛋白質：30	熱量：743 脂肪：23 醣類：98 蛋白質：33	熱量：728 脂肪：24 醣類：98 蛋白質：32
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
香Q米飯 **中式滷肉** 洋蔥炒蛋 油菜 日式味噌湯	胚芽飯 **咕咾肉** 銀芽炒肉絲 白菜 蘿蔔豚骨湯	肉絲炒飯 **京醬雞丁** 蘿蔔糕 高麗菜 紅豆麥片湯	糙米飯 **香蒜鹹豬肉** 高麗菜炒冬粉 青江菜 玉米濃湯	
熱量：716 脂肪：23 醣類：98 蛋白質：30	熱量：762 脂肪：24 醣類：105 蛋白質：32	熱量：725 脂肪：25 醣類：95 蛋白質：31	熱量：741 脂肪：23 醣類：103 蛋白質：31	熱量： 脂肪： 醣類： 蛋白質：

*：油炸

本廠為行政院衛生署HACCP制度認證合格廠商　本公司使用台灣國產豬肉

服務專線:04-26818855　傳真熱線:04-26818238