**立宇食品 東安國中【便當】 104.01月~02 月**

 **每週三附水果**

**水果熱量60卡/份**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **主食** | **主菜** | **副菜** | **副菜** | **副菜** | **副菜** | **湯品** | **青菜** | **全榖****根莖類** | **豆魚****肉蛋類** | **蔬菜類** | **油脂類** | **熱量** |
| **01/05****(一)** | 香Q白飯 | 照燒里肌(燒)豬肉 | 咖哩洋芋(燒)馬鈴薯.紅蘿蔔 | 鮮瓜燴菇(燴)鮮瓜.香菇 | 五香龍鳳腿(燒)龍鳳腿 | 新鮮時蔬 | 蘿蔔大骨湯蘿蔔.大骨 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.8  | 2.1  | 2.8  | 851  |
| **01/06****(二)** | 香Q白飯 | 三杯杏包菇(燒)杏包菇 | 家常油腐(滷)油豆腐 | 奶油玉米(炒)奶油.玉米 | 螞蟻上樹(炒)冬粉.豬肉 | 新鮮時蔬 | 羅宋湯大白菜.蕃茄 | 有機蔬菜 | 6.7  | 2.7  | 2.2  | 2.9  | 857  |
| **01/07****(三)** | 香Q白飯 | 卡拉雞排(炸)雞肉 | 海茸肉絲(炒)海茸.豬肉 | 茶碗蒸(蒸)玉米.雞蛋 | 叉燒肉(燒)豬肉 | 新鮮時蔬 | 玉米湯玉米 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.8  | 2.1  | 3.1  | 864  |
| **01/08****(四)** | 香Q白飯 | 糖醋排骨(燒)豬肉 | 黃瓜雞丁(燴)黃瓜.雞肉 | 梅干香筍(燒)梅干.竹筍 | 五香滷蛋(滷)雞肉 | 新鮮時蔬 | 竹筍肉片湯竹筍.肉片 | 有機蔬菜 | 6.6  | 2.7  | 2.2  | 2.9  | 850  |
| **01/09****(五)** | 香Q白飯 | 塔香三杯雞(燒)雞肉 | 麻婆豆腐(燴)豆腐.豬肉 | 芹菜三絲(炒)芹菜.木耳.紅蘿蔔 | 美味熱狗(燒)豬肉 | 新鮮時蔬 | 紅豆烤奶紅豆.茶包 | 季節蔬菜 | 6.7  | 2.6  | 2.2  | 2.8  | 845  |
| **01/12****(一)** | 香Q白飯 | 嫩滷豬排(滷)豬肉 | 蘿蔔麵輪(燒)蘿蔔.麵輪 | 蔥花煎蛋(炒)雞蛋.青蔥 | 黑胡椒火腿(燒)火腿 | 新鮮時蔬 | 冬瓜魚丸湯冬瓜.魚丸 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.8  | 2.2  | 3.0  | 862  |
| **01/13****(二)** | 香Q白飯 | 香滷雞腿(滷)雞肉 | 三色滑蛋(炒)雞蛋.紅蘿蔔.玉米.青豆 | 洋蔥豬柳(燒)洋蔥.豬肉 | 港式燒賣(蒸)燒賣 | 新鮮時蔬 | 白玉芹香湯白蘿蔔.香芹 | 有機蔬菜 | 6.7  | 2.8  | 2.0  | 2.6  | 846  |
| **01/14****(三)** | 香Q白飯 | 薑燒豬肉煲(燒)豬肉.薑絲 | 椒鹽甜不辣(燒)甜不辣 | 什錦燴羹(燴)木耳.紅蘿蔔 | 遊龍水餃(蒸)水餃 | 新鮮時蔬 | 主廚濃湯馬鈴薯.玉米 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.9  | 2.1  | 2.7  | 854  |
| **01/15****(四)** | 香Q白飯 | 煙燻鳳翅(燒)雞肉 | 菜脯蛋(炒)菜脯.雞蛋 | 回鍋肉片(燒)豬肉.豆干 | 山藥球(炸)山藥球 | 新鮮時蔬 | 酸辣湯木耳.紅蘿蔔.筍絲 | 有機蔬菜 | 6.6  | 3.0  | 2.1  | 2.5  | 852  |
| **01/16****(五)** | 香Q白飯 | 豬肋排(燒)豬肉 | 開陽胡瓜(炒)蝦米.胡瓜 | 蔥燒豆干(燒)青蔥.豆干 | 福州肉丸(蒸)福州丸 | 新鮮時蔬 | 珍珠奶茶珍珠.奶茶 | 季節蔬菜 | 6.7  | 2.6  | 2.2  | 2.9  | 850  |
| **01/19****(一)** | 香Q白飯 | BBQ烤雞腿(烤)雞肉 | 桂筍肉末(炒)桂筍.豬肉 | 菇菇雙燒(燒)香菇.金針菇 | 紅燒肉(燒)豬肉.紅蘿蔔 | 新鮮時蔬 | 海芽蛋花湯海芽.雞蛋 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.8  | 2.1  | 2.8  | 851  |
| **01/20****(二)** | 香Q白飯 | 梅干扣肉(滷)梅干.豬肉 | 沙茶肉羹(燴)肉羹.沙茶 | 南洋咖哩(燒)馬鈴薯.紅蘿蔔 | 可樂餅(炸)可樂餅 | 新鮮時蔬 | 手工麵線湯麵線.筍絲 | 有機蔬菜 | 6.6  | 2.9  | 2.0  | 2.8  | 856  |
| **01/21****(三)** | 香Q白飯 | 肯德香雞排(炸)雞肉 | 鮮肉粉絲(炒)粉絲.豬肉 | 蠔油素雞(燒)素雞 | 桂冠金雕捲(燒)金雕捲 | 新鮮時蔬 | 紫菜吻魚湯紫菜.小魚 | 季節蔬菜 | 6.7  | 2.9  | 2.0  | 2.5  | 849  |
| **01/22****(四)** | 香Q白飯 | 福隆排骨(滷)豬肉 | 毛豆三色(炒)毛豆.玉米.紅蘿蔔 | 客家香筍絲(炒)竹筍.豬肉 | 紅燒獅子頭(燒)豬肉 | 新鮮時蔬 | 暖暖小火鍋玉米.蘿蔔 | 有機蔬菜 | 6.7  | 2.9  | 2.0  | 2.6  | 854  |
| **01/23****(五)** | 香Q白飯 | 沙茶肉片(燒)豬肉 | 瓜仔肉燥(燒)瓜仔.豬肉 | 日式蒸蛋(蒸)雞蛋.玉米 | 原味米血糕(燒)豬血糕 | 新鮮時蔬 | 綠豆西米露綠豆.西谷米 | 季節蔬菜 | 6.7  | 3.0  | 2.1  | 2.5  | 859  |
| **01/26****(一)** | 香Q白飯 | 香菇燒雞(燒)香菇.雞肉 | 芋香白菜(燴)芋頭.白菜 | 三杯百頁(燒)百頁.紅蘿蔔 | 丁香花生(炒)花生.小魚 | 新鮮時蔬 | 味噌豆腐湯味噌.豆腐 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.8  | 2.1  | 2.8  | 851  |
|  | ~新年快樂~ |
| **02/24****(二)** | 香Q白飯 | 香滷雞腿(燒)雞肉 | 螞蟻上樹(燒)冬粉.豬肉 | 蕃茄炒蛋(炒)蕃茄.雞蛋 | 干貝酥(炸)干貝 | 新鮮時蔬 | 蘿蔔大骨湯蘿蔔.大骨 | 有機蔬菜 | 6.6  | 2.8  | 2.2  | 3.0  | 862  |
| **02/25****(三)** | 香Q白飯 | 脆皮雞排(炸)雞肉 | 回鍋肉(燒)豬肉.紅蘿蔔 | 菇菇冬瓜(燒)香菇.冬瓜 | 翡翠燒賣(蒸)燒賣 | 新鮮時蔬 | 什錦肉羹湯紅蘿蔔.筍絲.豬肉 | 季節蔬菜 | 6.6  | 2.9  | 2.1  | 2.7  | 854  |
| **02/26****(四)** | 香Q白飯 | 糖醋排骨(燒)豬肉 | 玉米滑蛋(炒)玉米.雞蛋 | 甘甜瓜仔肉(燒)瓜仔.豬肉 | 滷油豆腐(滷)油豆腐 | 新鮮時蔬 | 榨菜肉片湯榨菜.豬肉 | 有機蔬菜 | 6.5  | 3.0  | 2.1  | 2.6  | 850  |

營養師：吳慧霖 營養字第007091號