**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