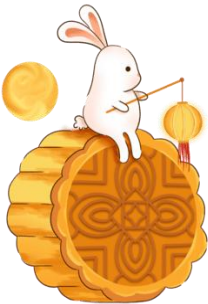


115年9月 廊子國中午餐菜單

全面使用非基改食材.每週提供有機蔬菜.使用台灣豬肉.★在地食材

8月31日 一	9月1日 二	9月2日 三	9月3日 四	9月4日 五
小米飯 台式大雞腿 砂鍋魚 麻婆豆腐 蚵白菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 海鮮嫩蛋 日式咖哩雞 椒鹽魷魚丸 有機空心菜 味噌湯	胚芽飯 義式腿排 焗汁白醬豬 花開富貴 青江菜 羅宋湯	芝麻飯 油蔥肉燥蛋 美味雞翅 芋香白菜滷 油菜 麥香珍奶	五穀飯 鐵路豬排 椒麻雞 泰式河粉 油麥菜 ★台中好菇湯
熱量kcal 912.7 醣類g 97.4 蛋白質g 44.3 脂肪g 36.0	熱量kcal 834.2 醣類g 99.8 蛋白質g 36.6 脂肪g 29.8	熱量kcal 783.0 醣類g 98.7 蛋白質g 32.2 脂肪g 26.7	熱量kcal 800.1 醣類g 100.7 蛋白質g 33.2 脂肪g 27.2	熱量kcal 808.0 醣類g 99.9 蛋白質g 33.7 脂肪g 28.2
9月7日 一	9月8日 二	9月9日 三	9月10日 四	9月11日 五
小米飯 桔醬燒魚 筍香滷豆腐 油菜 良糧粥	糙米飯 海南雞腿 沙嗲魷魚 有機莧菜 ★肉骨茶湯	雞肉飯 紅燒豬肉 黑糖饅頭 空心菜 酸菜豬血湯	芝麻飯 *梅香雞排 鮮蔬炒蛋 小白菜 玉米濃湯	胚芽飯(蔬食餐) 蒙古燴炒 鮮瓜蛋豆腐 青江菜 竹筍丸片湯
熱量kcal 799.6 醣類g 105.4 蛋白質g 32.1 脂肪g 25.6	熱量kcal 772.3 醣類g 97.5 蛋白質g 31.1 脂肪g 26.6	熱量kcal 796.5 醣類g 102.5 蛋白質g 31.9 脂肪g 26.6	熱量kcal 774.7 醣類g 99.3 蛋白質g 31.2 脂肪g 26.0	熱量kcal 769.9 醣類g 97.6 蛋白質g 31.3 脂肪g 26.2
9月14日 一	9月15日 二	9月16日 三	9月17日 四	9月18日 五
糙米飯(蔬食餐) 鐵板豆腐 洋蔥炒蛋 空心菜 薑絲冬瓜湯	海苔芝麻飯 *菇菇雞很芒 蕃茄玉米肉燥 有機味美菜 味噌鮮筍湯	照燒炒麵 蒲燒魚 銀絲卷 蚵白菜 日式鮮蔬湯	小米飯 蒜泥白肉 彩繪翅腿 青江菜 海菜蛋花湯	薏仁飯 蜜汁雞腿 沙茶滷味 油菜 酸辣湯
熱量kcal 772.9 醣類g 97.6 蛋白質g 31.1 脂肪g 26.6	熱量kcal 755.1 醣類g 94.6 蛋白質g 30.8 脂肪g 26.1	熱量kcal 795.1 醣類g 102.7 蛋白質g 31.7 脂肪g 26.5	熱量kcal 767.4 醣類g 97.5 蛋白質g 31.1 脂肪g 26.1	熱量kcal 777.2 醣類g 99.1 蛋白質g 31.5 脂肪g 26.2
9月21日 一	9月22日 二	9月23日 三	9月24日 四	9月25日 五
元氣香Q炊飯(蔬食餐) 如意彩絲 翡翠田園嫩蛋 青江菜 ★蘿蔔丸片湯	五穀飯 *風味雞排 關東煮 有機空心菜 ★芋頭西米露	燕麥飯 泡菜燒肉 部隊鍋 油菜 馬鈴薯雞湯	糙米飯 鹹水雞 客家小炒 小白菜 客家鹹湯	
熱量kcal 780.1 醣類g 100.4 蛋白質g 31.4 脂肪g 26.0	熱量kcal 780.0 醣類g 99.1 蛋白質g 31.4 脂肪g 26.6	熱量kcal 786.2 醣類g 100.6 蛋白質g 31.5 脂肪g 26.6	熱量kcal 785.6 醣類g 101.3 蛋白質g 31.6 脂肪g 26.1	
9月28日 一	9月29日 二	9月30日 三		
	糙米飯 雞肉親子丼 螞蟻上樹 有機黑葉白菜 金針味噌排骨湯	蕃茄肉醬義大利麵 香草雞翅 香料馬鈴薯 油菜 義式濃湯		
	熱量kcal 789.7 醣類g 101.3 蛋白質g 31.6 脂肪g 26.6	熱量kcal 782.9 醣類g 100.9 蛋白質g 31.5 脂肪g 26.0		

過敏原資訊:本產品生產製程廠房設備有處理甲殼類、牛奶、芝麻、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，可能不適合對其過敏體質者食用。

◆如飯菜量需調整，請洽佳愛服務人員◆