


文華食品

新民國小

	1月2日(三)		1月3日(四)		1月4日(五)									
	揚州炒飯 一品里肌 香煎蛋 阿呆魯味 蒜香時蔬 紫菜湯	白米 絞肉 蔬菜丁 豬排 蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 青菜 紫菜 藍絲	香Q米飯 菲力雞排 鐵板豆腐 開陽白菜 高纖蔬菜 雙王排骨湯	白米 雞排 豆腐 蝦米 水白菜 大白菜 紅蘿蔔 排骨 洋蔥 紅蘿蔔	地瓜飯 蔥燒肉片 花生米血 章魚丸子 可口蔬菜 黑輪湯	白米 地瓜 豬肉片 蔥 米血糕 花生粉 鱈魚丸 青菜 白蘿蔔 黑輪	Prot: 25g CHO: 104.5g Fat: 25g Kcal: 743	Prot: 24g CHO: 104g Fat: 24g Kcal: 728	Prot: 23.5g CHO: 105g Fat: 24g Kcal: 730					
1月7日(一)	1月8日(二)	1月9日(三)	1月10日(四)	1月11日(五)										
香Q米飯 蔬菜豆腐 螞蟻上樹 台式咖哩 當令蔬菜 金針豆皮湯	白米 蔬菜豆腐 冬粉 水白菜 洋蔥 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩 青菜 金針 豆皮	五穀飯 原味里肌 洋蔥培根蛋 貢丸肉燥 清香時蔬 菜頭凸皮湯	紫米 糙米 白米 里肌排 洋蔥 培根片 蛋 貢丸 絞肉 青菜 白蘿蔔 凸皮	沙茶炒麵 無骨香雞排 芹香甜不辣 廟口肉羹 高纖蔬菜 榨菜肉絲湯	絞肉 蔬菜 油麵 沙茶醬 雞排肉 芹菜 甜不辣絲 肉羹 水白菜 絞菜 青菜 榨菜 肉絲	香Q米飯 蘿蔔燒肉 花枝排 茄汁黑輪 可口蔬菜 味噌湯	白米 紅蘿蔔 白蘿蔔 肉丁 花枝排 黑輪 洋蔥 加醬 青菜 味噌 豆皮	地瓜飯 五香雞腿 瓜仔肉 鴿蛋什錦 快炒鮮蔬 玉米濃湯	白米 地瓜 雞腿 碎瓜 絞肉 鴿蛋 豆皮 金針 菇 蔬菜 青菜 玉米粒 蝦 洋蔥 洋蔥 紅蘿蔔	Prot: 25g CHO: 105g Fat: 23g Kcal: 727	Prot: 25g CHO: 104.5g Fat: 24g Kcal: 734	Prot: 24.5g CHO: 106g Fat: 25g Kcal: 747	Prot: 24.5g CHO: 104g Fat: 24g Kcal: 730	Prot: 24.5g CHO: 103.5g Fat: 24.5g Kcal: 732.5
1月14日(一)	1月15日(二)	1月16日(三)	1月17日(四)	1月18日(五)										
香Q米飯 港式蘿蔔糕 茄汁通心麵 麻婆豆腐 清香時蔬 藥膳湯	白米 蘿蔔糕 蠔絲麵 蔬菜丁 豆腐 蔥 青菜 豆筍	五穀飯 宮保雞丁 茶碗蒸 滷黃金寶 高纖蔬菜 鮮蛤湯	紫米 糙米 白米 雞腿丁 蛋 絞肉 黃金寶 青菜 蛤蜊 薑絲	香炒飯 洋蔥豬柳 海苔薯條 蘿蔔絲鍋餅 可口蔬菜 海芽蛋花湯	絞肉 蔬菜 丁 白飯 洋蔥 豬柳條 薯條 海苔粉 蘿蔔絲 鍋餅 青菜 海芽 蛋	香Q米飯 大阪雞排 古早味肉燥 咖哩冬粉 快炒鮮蔬 什錦針菇湯	白米 雞排 碎雞 絞肉 冬粉 蔬菜 咖哩 青菜 金針 菇 豆皮	地瓜飯 蒜香豬排 三絲餛飩 海結油腐 當令蔬菜 芹香貢丸湯	白米 地瓜 豬排 餛飩 芹菜 水白菜 紅蘿蔔 海帶 結 油豆腐 青菜 芹菜 貢丸	Prot: 23.5g CHO: 106.5g Fat: 23g Kcal: 727	Prot: 25g CHO: 104g Fat: 23g Kcal: 723	Prot: 24.5g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 742	Prot: 23.5g CHO: 106g Fat: 23.5g Kcal: 729.5	Prot: 24g CHO: 104g Fat: 24g Kcal: 728
2月18日(一)	2月19日(二)	2月20日(三)	2月21日(四)	2月22日(五)										
香Q米飯 紅燒豆輪 珍菇什錦 黃金薯餅 高纖蔬菜 紫菜湯	白米 豆輪 紅蘿蔔 白蘿蔔 金針 菇 豆皮 薯餅 青菜 紫菜 藍絲	五穀飯 筍干燒肉 和風蒸蛋 鮮枝捲 可口蔬菜 味噌湯	紫米 糙米 白米 肉丁 筍干 雞蛋 絞肉 蔥 枝捲 青菜 豆腐 味噌	肉絲炒麵 鱈香魚排 豬肉餡餅 鮮肉羹 快炒鮮蔬 蘿蔔貢丸湯	肉絲 油麵 絞肉 蔬菜 鱈魚排 豬肉餡餅 肉羹 筍絲 大白菜 水白菜 絞菜 青菜 白蘿蔔 貢丸	香Q米飯 日式雞排 瓜仔肉 白菜魯 當令蔬菜 酸菜豬血湯	白飯 雞排 絞肉 碎瓜 大白菜 豆皮 水白菜 紅蘿蔔 青菜 豬血 酸菜	地瓜飯 京都里肌 蔥燒豆腐 紅白雙滷 清香時蔬 玉米濃湯	地瓜 白米 里肌排 豆腐 蔥 紅蘿蔔 白蘿蔔 黑輪 青菜 玉米粒 蝦 洋蔥 洋蔥 紅蘿蔔	Prot: 23.5g CHO: 105g Fat: 24g Kcal: 730	Prot: 25g CHO: 104g Fat: 23g Kcal: 723	Prot: 26g CHO: 104.5g Fat: 24g Kcal: 738	Prot: 23.5g CHO: 104g Fat: 24g Kcal: 726	Prot: 24g CHO: 104.5g Fat: 24g Kcal: 730
2月25日(一)	2月26日(二)	2月27日(三)	2月28日(四)	2月23日(六)										
香Q米飯 海結滷豆干 花生麵筋 蘑菇通心麵 可口蔬菜 金針豆皮湯	白米 海帶 結 豆干 花生 麵筋 蘑菇 通心麵 蔬菜 金針 豆皮	五穀飯 蠔油雞丁 土魷魚 咖哩冬粉 快炒鮮蔬 冬瓜蛤蜊湯	紫米 糙米 白米 雞腿丁 土魷魚 條 冬粉 蔬菜 咖哩 青菜 冬瓜 蛤蜊	中式炒飯 黑胡椒豬柳 港式鍋貼 桂冠肉圓 當令蔬菜 黑輪湯	絞肉 蔬菜 丁 白飯 洋蔥 豬柳條 鍋貼 蒸肉圓 青菜 黑輪 白蘿蔔	<p style="color: red; text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">二二八紀念日</p>	香Q米飯 醬燒雞腿 洋蔥培根蛋 三絲餛飩 高纖蔬菜 雙王排骨湯	白飯 雞腿 洋蔥 培根蛋 餛飩 水白菜 芹菜 紅蘿蔔 青菜 洋蔥 排骨 紅蘿蔔	Prot: 25g CHO: 104g Fat: 23.5g Kcal: 727.5	Prot: 25.5g CHO: 101g Fat: 24.5g Kcal: 726.5	Prot: 25g CHO: 105g Fat: 24.5g Kcal: 740.5	Prot: 25g CHO: 104g Fat: 24g Kcal: 732		

營養師：黃千樺