




聚陽食品工廠108年10月午餐菜單


興大附農

9月30日 (一)	10月1日 (二)	10月2日 (三)	10月3日 (四)	10月4日 (五)	10月5日 (六)
	香Q米飯 塔香雞翅 鐵板豆腐 青花三件 油菜 腐皮蛋花湯	台南擔擔麵 (黃金雙拼) 巧克力泡芙 鮮瓜什錦 青江菜 綠豆湯	香Q米飯 照燒雞腿 韓式豚肉 沙茶桂筍 空心菜 青木瓜排骨湯	胚芽飯 可樂豬腳 快炒回鍋肉 洋蔥炒蛋 小白菜 海芽豆腐湯	紫米飯 紫蘇梅雞 喜相逢雙拼 白菜什錦 油菜 新竹貢丸湯
	熱量: 814.7 蛋白質: 31.8 醣類: 111.8 脂肪: 26.7	熱量: 854.7 蛋白質: 30.3 醣類: 120.6 脂肪: 27.9	熱量: 816.7 蛋白質: 31.5 醣類: 112.6 脂肪: 26.7	熱量: 818.8 蛋白質: 31.7 醣類: 112.7 脂肪: 26.8	熱量: 821.5 蛋白質: 30.5 醣類: 113 脂肪: 27.5

10月7日 (一)	10月8日 (二)	10月9日 (三)	10月10日 (四)	10月11日 (五)	10月12日 (六)
蕎麥飯 (DHA魚排) 花椰炒豆輪 印度咖哩 青江菜 金菇肉絲湯	香Q米飯 日式燉肉 三色福州丸 宜蘭西魯肉 油菜 玉米濃湯	香Q米飯 港式烤鴨 紅蔘炒蛋 大滷桶 空心菜 波霸冬瓜茶			
熱量: 820.8 蛋白質: 30.3 醣類: 112.8 脂肪: 27.6	熱量: 818 蛋白質: 31.7 醣類: 113.4 脂肪: 26.4	熱量: 819.1 蛋白質: 30.6 醣類: 112.3 脂肪: 27.5			

10月14日 (一)	10月15日 (二)	10月16日 (三)	10月17日 (四)	10月18日 (五)	10月19日 (六)
小米飯 椒麻雞丁 義式滑蛋 肉羹胡瓜 油菜 紫菜金菇湯	香Q米飯 莎莎豬排 什錦炒冬粉 三杯洋芋 鵝白菜 淡水魚丸湯	客家板條 (黃金雞翅) 蜂蜜蛋糕 將軍滷味 A菜 紅茶QQ	香Q米飯 蒜泥白肉 鮮絲雲吞 雙片黃瓜 青江菜 海鮮雞湯	麥片飯 宮保雞丁 玉米肉末 焗汁鮮蔬 空心菜 皮絲白玉湯	
熱量: 818.3 蛋白質: 30.2 醣類: 114.3 脂肪: 26.7	熱量: 815.6 蛋白質: 30.3 醣類: 113.3 脂肪: 26.8	熱量: 855.4 蛋白質: 30.6 醣類: 120.7 脂肪: 27.8	熱量: 814.5 蛋白質: 31.3 醣類: 111.8 脂肪: 26.9	熱量: 817.8 蛋白質: 31.8 醣類: 112.8 脂肪: 26.6	

10月21日 (一)	10月22日 (二)	10月23日 (三)	10月24日 (四)	10月25日 (五)	10月26日 (六)
燕麥飯 蔥爆豬柳 九層炒蛋 冬瓜燒豆輪 小白菜 玉米排骨湯	香Q米飯 糖醋咕咾肉 肉燥油腐煲 玉米可樂餅 青江菜 黃瓜排骨湯	香Q米飯 (香酥腿排) 花椰鹹豬肉 四季彩絲 鵝白菜 冬瓜西米露	香Q米飯 香滷蹄膀 海帶雙絲 鵝蛋白菜 空心菜 南瓜濃湯	蕎麥飯 南洋咖哩雞腿 日式蒸蛋 麻油菇菇 油菜 肉骨茶湯	
熱量: 815 蛋白質: 31.3 醣類: 112.6 脂肪: 26.6	熱量: 818.2 蛋白質: 30.6 醣類: 113.2 脂肪: 27	熱量: 819.9 蛋白質: 30.4 醣類: 111.8 脂肪: 27.9	熱量: 817.8 蛋白質: 30.4 醣類: 114.2 脂肪: 26.6	熱量: 816.1 蛋白質: 30.7 醣類: 112.8 脂肪: 26.9	

10月28日 (一)	10月29日 (二)	10月30日 (三)	10月31日 (四)	11月1日 (五)
多穀飯 七味豬排 沙茶燒干片 鮮菇扒刺瓜 青江菜 神州味噌湯	香Q米飯 花雕雞 台式打拋豬 椒香雙喜 小白菜 酸辣湯	黑胡椒鐵板麵 (廟口排骨酥) 檸檬蛋糕 花繪什錦 油菜 仙草蜜	香Q米飯 蜜香雞腿 章魚燒雙拼 海茸炒肉絲 鵝白菜 綜合湯	
熱量: 819 蛋白質: 30.4 醣類: 111.8 脂肪: 27.8	熱量: 816.2 蛋白質: 30.7 醣類: 112.6 脂肪: 27	熱量: 822 蛋白質: 31.5 醣類: 112.8 脂肪: 27.2	熱量: 818.4 蛋白質: 30 醣類: 113.4 脂肪: 27.2	

※菜單內括號者為油炸菜色