

聚陽食品工廠108年11月午餐菜單

興大附農

| | | | | |
|---|------------|------------|------------|---|
| 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) |
| | | | | |
| 小米飯 (鱈香魚排) 雙蔬鹹豬肉 佛跳牆 空心菜 九尾雞湯 | | | | 熱量: 819.4 蛋白質: 30.6 醣類: 111.7 脂肪: 27.8 |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 11月4日 (一) | 11月5日 (二) | 11月6日 (三) | 11月7日 (四) | 11月8日 (五) |
| 地瓜飯 糖醋咕咾肉 客家小炒 木須白花 油菜 冬瓜魚丸湯 | 香Q米飯 三杯雞 麻婆豆腐 椒香天婦羅 小白菜 榨菜肉絲湯 | 香Q米飯 (美式拼盤) 古早味肉燥 鮮錦白菜 青江菜 冬瓜波霸 | 香Q米飯 東山雞翅 韓式福州丸 培根炒高麗 空心菜 酸辣湯 | 燕麥飯 香滷雞腿+薑汁燒肉 菜脯炒蛋+醬燒豆腐 炒三色+青菜 FIN運動飲料 |
| 熱量: 819.5 蛋白質: 30.4 醣類: 112.6 脂肪: 27.5 | 熱量: 817.4 蛋白質: 31.3 醣類: 113.2 脂肪: 26.6 | 熱量: 820.8 蛋白質: 30.6 醣類: 112.5 脂肪: 27.6 | 熱量: 818.8 蛋白質: 31.6 醣類: 112.8 脂肪: 26.8 | 熱量: 816.8 蛋白質: 30.5 醣類: 114.3 脂肪: 26.4 |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 11月11日 (一) | 11月12日 (二) | 11月13日 (三) | 11月14日 (四) | 11月15日 (五) |
| 胚芽飯 匈牙利雞腿 美式炒蛋 三杯彩輪 青江菜 海結蘿蔔湯 | 香Q米飯 梅干扣肉 花生海帶根 沙茶鵝蛋燒 鵝白菜 神州味噌湯 | 沙茶蛋炒麵 (麥當當腿排) 巧克力鬆餅 肉羹胡瓜 油菜 綠豆湯 | 香Q米飯 蘑菇豬排 泰式豆腐 蛋酥白菜滷 空心菜 海鮮冬瓜湯 | 多穀飯 紫蘇梅雞 番茄炒蛋 滷雙結 小白菜 腐皮黃瓜湯 |
| 熱量: 817.7 蛋白質: 30.5 醣類: 113.4 脂肪: 26.9 | 熱量: 816.6 蛋白質: 30.7 醣類: 112.7 脂肪: 27 | 熱量: 853.7 蛋白質: 30.5 醣類: 120.6 脂肪: 27.7 | 熱量: 818.4 蛋白質: 31.5 醣類: 112.8 脂肪: 26.8 | 熱量: 815 蛋白質: 31.1 醣類: 112.8 脂肪: 26.6 |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 11月18日 (一) | 11月19日 (二) | 11月20日 (三) | 11月21日 (四) | 11月22日 (五) |
| 紫米飯 可樂豬腳 家常豆腐 四季炒甜條 小白菜 玉米濃湯 | 香Q米飯 風砂雞翅 洋芋肉燥 蔬炒魷魚羹 青江菜 紫菜蛋花湯 | 香Q米飯 (呷滋豬排) 肉末豆腐 鵝蛋炒黃瓜 油菜 燒仙草 | 香Q米飯 京醬雞排 泡菜炒年糕 清炒土豆絲 菠菜 新竹貢丸湯 | 地瓜飯 黑胡椒豬柳 彩虹鹹豬肉 鮮絲海苔丸 鵝白菜 蔘雞湯 |
| 熱量: 818.8 蛋白質: 30.8 醣類: 113.6 脂肪: 26.8 | 熱量: 820.4 蛋白質: 31.4 醣類: 112.5 脂肪: 27.2 | 熱量: 821.7 蛋白質: 31.5 醣類: 111.6 脂肪: 27.7 | 熱量: 817.8 蛋白質: 30.5 醣類: 114.1 脂肪: 26.6 | 熱量: 816.1 蛋白質: 30.7 醣類: 112.8 脂肪: 26.9 |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 11月25日 (一) | 11月26日 (二) | 11月27日 (三) | 11月28日 (四) | 11月29日 (五) |
| 麥片飯 (DHA魚排) 番茄滑蛋 雙蘿滷貢丸 青江菜 南瓜濃湯 | 香Q米飯 紫蘇梅雞排 青花三件 印度咖哩 菠菜 玉米蛋花湯 | 台南擔仔麵 北京烤鴨 乳酪麵包 鮮蔬百頁 高麗菜 紅茶西米露 | 香Q米飯 花雕雞 三色腐皮菜捲 梅干豆輪 油菜 結頭魚丸湯 | 糙米飯 照燒豬排 菇菇炒蛋 三杯海茸 小白菜 海芽豆腐湯 |
| 熱量: 821.5 蛋白質: 30.8 醣類: 112.7 脂肪: 27.5 | 熱量: 817.6 蛋白質: 30.5 醣類: 113.6 脂肪: 26.8 | 熱量: 858.2 蛋白質: 30.7 醣類: 121.3 脂肪: 27.8 | 熱量: 818.2 蛋白質: 31.3 醣類: 112.5 脂肪: 27 | 熱量: 816.8 蛋白質: 31.4 醣類: 111.6 脂肪: 27.2 |

※菜單內括號者為油炸菜色