

聚陽食品工廠108年12月午餐菜單

興大附農

| 12月2日 (一) | 12月3日 (二) | 12月4日 (三) | 12月5日 (四) | 12月6日 (五) | 12月7日 (六) |
|--|---|--|--|--|---|
| 蕎麥飯 三杯雞 番茄炒蛋 黃瓜蔬錦 油菜 白玉黑輪湯 熱量：816.2 蛋白質：30.8 醣類：112.5 脂肪：27 | 香Q米飯 咖哩燒肉片 哨子豆腐 花椰三味 小白菜 紫菜蛋花湯 熱量：818.3 蛋白質：31.4 醣類：113.1 脂肪：26.7 | 香Q米飯 (轟炸雞翅) 肉燥油腐煲 宜蘭西魯肉 青江菜 珍珠紅茶 熱量：819.1 蛋白質：30.3 醣類：111.7 脂肪：27.9 | 香Q米飯 紅燒豬腳 螞蟻上樹 柴香關東煮 菠菜 筍片鴨肉湯 熱量：816.7 蛋白質：31.5 醣類：112.6 脂肪：26.7 | 紫米飯 紫蘇梅雞 田園三丁 泡菜炒年糕 鵝白菜 酸辣湯 熱量：819.4 蛋白質：30.6 醣類：111.7 脂肪：27.8 | 周 休 假 期 |
| 12月9日 (一) | 12月10日 (二) | 12月11日 (三) | 12月12日 (四) | 12月13日 (五) | 12月14日 (六) |
| 小米飯 泡菜肉片 蔥花菜脯蛋 金菇炒海茸 小白菜 神州味噌湯 熱量：817.6 蛋白質：31.5 醣類：112.6 脂肪：26.8 | 香Q米飯 三杯雞翅 古早味肉燥 麻油菇菇 青江菜 青木瓜排骨湯 熱量：818.9 蛋白質：30.8 醣類：113.4 脂肪：26.9 | 沙茶蛋炒麵 (香酥豬柳條) 可可泡芙 脆炒白花椰 菠菜 蜂蜜仙草 熱量：854.6 蛋白質：30.3 醣類：120.8 脂肪：27.8 | 香Q米飯 醬爆雞丁 紅油抄手 白菜煲 油菜 金菇肉絲湯 熱量：816.1 蛋白質：31.2 醣類：113.2 脂肪：26.5 | 麥片飯 七味豬排 鮮味蒸蛋 蒼蠅頭 鵝白菜 香菇蘿蔔雞 熱量：819.8 蛋白質：31.6 醣類：112.6 脂肪：27 | 周 休 假 期 補課 |
| 12月16日 (一) | 12月17日 (二) | 12月18日 (三) | 12月19日 (四) | 12月20日 (五) | 12月21日 (六) |
| 燕麥飯 芝麻雞排 蠔油百頁 咖哩粉絲 青江菜 紫菜金菇湯 熱量：819.6 蛋白質：30.5 醣類：113.2 脂肪：27.2 | 香Q米飯 黑胡椒豬柳 蔥爆黑干 白菜什錦 菠菜 海鮮結頭湯 熱量：817.2 蛋白質：31.2 醣類：112.8 脂肪：26.8 | 香Q米飯 (德州腿排) 南瓜炒蛋 雙片黃瓜 鵝白菜 冬瓜西米露 熱量：820.8 蛋白質：30.6 醣類：112.5 脂肪：27.6 | 香Q米飯 日式燉肉 柴香章魚燒 芋籤高麗 空心菜 香菇雞湯 熱量：818.3 蛋白質：31.1 醣類：112.5 脂肪：27.1 | 蕎麥飯 冬令麻油雞 三杯雙結 彩虹鹹豬肉 油菜 肉骨茶湯 熱量：816.8 蛋白質：31.2 醣類：111.8 脂肪：27.2 | 香Q米飯 韓式豬排 巴蜀燙豆腐 椒香雙喜 小白菜 綠豆湯圓 熱量：821.8 蛋白質：30.3 醣類：113.5 脂肪：27.4 |
| 12月23日 (一) | 12月24日 (二) | 12月25日 (三) | 12月26日 (四) | 12月27日 (五) | 12月28日 (六) |
| 多穀飯 BBQ豬排 番茄炒蛋 鮮菇扒刺瓜 菠菜 海結排骨湯 熱量：818.2 蛋白質：31.2 醣類：112.6 脂肪：27 | 香Q米飯 蜜汁雞腿 打拋豬 鮮蔬百頁 小白菜 冬瓜排骨湯 熱量：816.2 蛋白質：31.5 醣類：112.7 脂肪：26.6 | 義式肉醬麵 炭火烤鴨 杏仁起酥千層 培根聖誕樹 油菜 OO仙草 熱量：854.5 蛋白質：30.6 醣類：120.7 脂肪：27.7 | 香Q米飯 (廟口排骨酥) 蔥爆干片 腸片雙蔬 鵝白菜 鮮味好彩頭 熱量：821.2 蛋白質：30.5 醣類：111.8 脂肪：28 | 小米飯 可樂雞翅 塔香洋芋 味噌白菜煮 青江菜 玉米濃湯 熱量：817.6 蛋白質：30.6 醣類：113.5 脂肪：26.8 | 周 休 假 期 |
| 12月30日 (一) | 12月31日 (二) | 1月1日 (三) | 1月2日 (四) | 1月3日 (五) | |
| 地瓜飯 鐵板肉片 海陸瓠瓜 印度咖哩 油菜 玉米蘿蔔湯 熱量：817.2 蛋白質：30.3 醣類：112.8 脂肪：27.2 | 香Q米飯 (脆皮雞腿排) 麻婆豆腐 青花三件 青江菜 鮮筍排骨湯 熱量：820.4 蛋白質：30.4 醣類：111.7 脂肪：28 | | | | 周 休 假 期 |

※菜單內括號者為油炸菜色