

聚陽食品工廠109年1月午餐菜單

興大附農

補課

 <p>12月30日 (一) 12月31日 (二) 1月1日 (三)</p>			<p>1月2日 (四)</p> <p>香Q米飯 芝麻豬排 玉米肉末 佛跳牆 小白菜 海芽豆腐湯</p> <p>熱量：817.3 蛋白質：31.3 醣類：112.5 脂肪：26.9</p>		<p>1月3日 (五)</p> <p>燕麥飯 三杯雞 麻婆豆腐 沙茶獅子頭 菠菜 玉米濃湯</p> <p>熱量：818.3 蛋白質：30.8 醣類：112.8 脂肪：27.1</p>		<p>1月4日 (六)</p> <p>香Q米飯 東坡煮肉 番茄炒蛋 金菇高麗菜 油菜 鮮味結頭湯</p> <p>熱量：816 蛋白質：30.7 醣類：113 脂肪：26.8</p>				
<p>1月6日 (一)</p> <p>糙米飯 黑胡椒豬柳 鮮味蒸蛋 滷雙結 空心菜 冬瓜雞湯</p> <p>熱量：817.6 蛋白質：30.7 醣類：112.5 脂肪：27.2</p>		<p>1月7日 (二)</p> <p>香Q米飯 紫蘇梅雞 南瓜燴肉片 醬爆豆干 菠菜 綜合玉米湯</p> <p>熱量：818.3 蛋白質：31.2 醣類：113.3 脂肪：26.7</p>		<p>1月8日 (三)</p> <p>義式肉醬麵 (唐揚豬排) 牛角可頌 彩椒雙絲 油菜 紅豆奶茶</p> <p>熱量：856.8 蛋白質：30.5 醣類：120.7 脂肪：28</p>		<p>1月9日 (四)</p> <p>香Q米飯 匈牙利雞腿 香菇肉燥 白菜滷 芥蘭菜 紫菜蛋花湯</p> <p>熱量：816.4 蛋白質：31.2 醣類：111.7 脂肪：27.2</p>		<p>1月10日 (五)</p> <p>多穀飯 味噌燒肉片 紅蘿蔔炒蛋 螞蟻上樹 青江菜 酸辣湯</p> <p>熱量：815.7 蛋白質：30.3 醣類：114 脂肪：26.5</p>		<p>1月11日 (六)</p> <p>周 休 假 期</p>	
<p>1月13日 (一)</p> <p>紫米飯 麻油雞 家常豆腐 鮮菇扒刺瓜 鵝白菜 雙色好彩頭</p> <p>熱量：817.3 蛋白質：30.4 醣類：112.5 脂肪：27.3</p>		<p>1月14日 (二)</p> <p>香Q米飯 萬巒豬腳 蠔油三絲 塔香洋芋 油菜 金菇蛋花湯</p> <p>熱量：816.3 蛋白質：30.7 醣類：113.3 脂肪：26.7</p>		<p>1月15日 (三)</p> <p>香Q米飯 (轟炸雞翅) 玉米炒蛋 麻油菇菇 青江菜 燒仙草</p> <p>熱量：821.6 蛋白質：30.6 醣類：112.7 脂肪：27.6</p>		<p>1月16日 (四)</p> <p>香Q米飯 蘑菇豬排 巴蜀麻辣燙 鵝蛋白菜 菠菜 南瓜濃湯</p> <p>熱量：818.9 蛋白質：30.8 醣類：114.3 脂肪：26.5</p>		<p>1月17日 (五)</p> <p>1月18日 (六)</p> 			

※菜單內括號者為油炸菜色