冠成食品工廠

達德商工11月菜單

營養師顏心瑜

團膳主任王紘彩

11月2日(一)		11月3日(二)		11月4日(三)		11月5日(四)		11月6日(五)	
肉鬆飯	肉鬆	香Q白飯	白米	香Q白飯+水果	白米	茄汁拌麵	麵條	香Q白飯	白米
義式香草雞排	雞排	蘑菇肉片	豬肉	鹽酥雞丁(炸)	雞排	黃金炸豬排(炸	豬排	煙燻烤雞腿	雞腿
洋芋肉醬	洋芋	白菜滷	大白菜	客家炒鹹豬肉	鹹豬肉	柴魚花枝丸	花枝丸	日式關東煮	關東煮
酸甜鍋貼	鍋貼	檸檬翅小腿	翅小腿	小瓜貢丸	貢丸	楔型薯	楔型薯	黑糯米捲	黑糯米捲
健康時蔬	青菜	季節時蔬	青菜	健康時蔬	青菜	季節時蔬		健康時蔬	青菜
味噌海芽湯	味噌海芽	鮮筍湯	鮮筍	玉米蛋花湯	玉米,雞蛋	焦糖嫩仙草	嫩仙草	鮮菇湯	鮮菇
蛋白質 27g 醣類 111g 脂質 23g 熱量815Kcal		蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal		蛋白質 26g 醣類 125g 脂質 26g 熱量838Kcal		蛋白質 27g 醣類 111g 脂質 23g 熱量815Kcal		蛋白質 26g 醣類 125g 脂質 26g 熱量838Kcal	

手撕包

11月9日(一)		11月10日(二)		11月11日(三)		11月12日(四)		11月13日(五)	
肉鬆飯	肉鬆	香Q白飯	白米	香Q白飯+水果	白米	嘉義雞肉飯	雞肉飯	香Q白飯	白米
蔥爆燒肉	豬肉	泰式雞腿排	雞腿排	杏子日式炸豬排	豬排	鹽酥雞丁(炸)	雞丁	香煎豬里肌	豬里肌
五香滷蛋	滷蛋	蘿蔔燉肉	蘿蔔,豬肉	麻婆豆腐	豆腐	肉圓	肉圓	蔥燒百頁豆腐	百頁豆腐
白菜炒年糕	年糕	家常小菜	豆干絲	四季甜不辣	甜不辣	四季甜不辣	甜不辣	芹香雞捲片	雞捲片
季節時蔬	青菜	健康時蔬	青菜	季節時蔬	(燙)青菜	健康時蔬		季節時蔬	青菜
日式味噌湯	味噌海芽	番茄金菇湯	番茄,金針菇	蛋花湯	雞蛋	冬瓜山粉圓	山粉圓	冬瓜湯	冬瓜
蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal		蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal		蛋白質 26g 醣類 130g 脂質 30g 熱量894Kcal		蛋白質 24g 醣類 119g 脂質 26g 熱量806Kcal		蛋白質 26g 醣類 125g 脂質 26g 熱量838Kcal	

可可饅頭

11月16日(一)		11月17日(二)		11月18日(三)		11月19日(四)		11月20日(五)	
肉鬆飯	肉鬆	香Q白飯	白米	香Q白飯+水果	白米	海鮮烏龍麵	烏龍麵	香Q白飯	白米
芝麻雞排	雞排	冬瓜鴨丁	鴨丁	香酥雞腿(炸)	雞腿	鐵路炸排骨	排骨	燒烤雞翅	雞翅
筍香肉末	肉末	BBQ翅小腿	翅小腿	古早滷肉	豬肉	花生米血糕	米血糕	香酥魚丁	魚丁
沙茶豆腐煲	豆腐	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔,雞蛋	海苔丸燒	海苔丸	小瓜烤香腸	香腸	洋蔥肉絲	豬肉
健康時蔬	青菜	季節時蔬	青菜	健康時蔬	(燙)青菜	季節時蔬		健康時蔬	青菜
三絲湯	三絲	白玉湯	白蘿蔔	海芽蛋花湯	海芽,雞蛋	珍珠奶茶	珍珠奶茶	榨菜肉絲湯	榨菜肉絲
蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal		蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal		蛋白質 26g 醣類 130g 脂質 30g 熱量894Kcal		蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal		蛋白質 26g 醣類 120g 脂質 25g 熱量809Kcal	

銅鑼燒

11月23日(一)		11月24日(二)		11月25日(三)		11月26日(四)		11月27日(五)	
肉鬆飯	肉鬆	香Q白飯	白米	香Q白飯+水果	白米	鹹豬肉炒飯	炒飯	香Q白飯	白米
蜜汁豬排	豬排	黑胡椒肉片	豬肉片	豪大炸雞排(炸	雞排	香酥肉排	豬肉排	香草烤雞腿	雞腿
紅卜炒蛋	雞蛋	楔型薯	楔型薯	白菜鮮燴	大白菜	紅油炒手	雲吞	客家炒鹹豬肉	鹹豬肉
小黃瓜豆腐	豆腐	鴿蛋滷味	滷味	日月潭茶香蛋	雞蛋	番茄熱狗	熱狗	蔥花吉拿棒	吉拿棒
季節時蔬	青菜	健康時蔬	青菜	季節時蔬	(燙)青菜	健康時蔬		季節時蔬	青菜
吻魚海芽湯	吻魚,海芽	蔬菜湯	蔬菜'	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔	百香椰果綠	百香,椰果	當歸菇菇湯	百香,椰果
蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal		蛋白質 26g 醣類 125g 脂質 26g 熱量838Kcal		蛋白質 25g 醣類 120g 脂質 30g 熱量850Kcal		蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal		蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal	

提拉米蘇

11月30日(一)	
肉鬆飯	肉鬆
番茄咕咾肉	咕咾肉
麻辣燙	豬血
毛豆炒豆干	豆干
健康時蔬	青菜
冬瓜湯	冬瓜
蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal	