110	8月30日	T						-	9月30日	
	寶島白飯	来			<b>?</b>				寶島白飯	*
П	蕃茄咕咾肉	豬肉							三角油豆腐	油豆腐
75	佛跳牆	菜、			Javasi Francisco	1			玉米通心麵	通心
采色	玉米彩繪	芋 an 玉米								三角
П				Table 1			Total Control of the	4	三角薯餅	
Ш	四季青菜	青菜海帶	A					,	四季青菜	背菜
fei1	<u> 喜絲海帶湯</u>	芽	即日段了		HI-1	2	The state of the s			避劫
E3416 8950	22 105					4	HEX		22 106	
H 10	9月2日	_	9月3日		9月4日		9月5日	L	9月6日	-
	寶島白飯	米	鳳梨炒飯	飯	寶島白飯	米	寶島白飯	*	寶島白飯	*
Ш	腰花海結	海帶	碳烤雞翅	三節	豪華香雞排(炸)	動排	古早滷肉	內	韓式雞排	雞排
	南洋咖哩	馬鈴	香烤薯條	白菜	花牛麵筋	植药	香烤大雞	數值	家常肉燥	校内
<b>免</b>		著 三角 等餅		麵包	什錦虱日鱼力	魚丸		М		焼賣
	三角薯餅 四季青菜		韓式泡菜鍋四季青菜	青菜	四季青菜	285 785	紅蘿蔔炒蛋 四季青菜	-44-4E	黑輪燒賣 四季青菜	
П		杂音			2 7 4 1 4 2 1 2	青菜 豆腐		青菜	1	青菜
Edi T	豆皮高麗菜	豆皮	玉米濃湯	玉米	百香愛玉		<u>什錦豆皮湯</u>	豆皮	粉圓湯	蛋
指标 特站	22 105		22 104		22 105		22 105		22 105	
日其	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日	
Ш	寶島白飯	米	沙茶炒麵	醐	寶島白飯	*	寶島白飯	*	寶島白飯	*
П	健康白菜滷	白菜	糖醋排骨	排骨	起司豬排	豬排	多瓜鴨肉	多瓜・ 梅肉	碳烤雞排	雞排
-14-	阿嬤菜圃蛋	蛋	烘焙雞塊	雞塊	香烤鍋貼	鍋贴	蔬菜香腸	17/18	蔬菜甜不辣	甜不辣
采色	V 0-244-22 P	Sarev		境貿	五香滷味	滷味	13.00	並阿		対機
Ш	表式河粉 四季青菜	河粉	连曹 四季青菜		四季青菜		九層塔豆腐	青菜	<b>內恆溫子</b> 香	
	四学目采		四字目采	青菜	四字目来	青菜	四季青菜	in the	四季青菜	青菜
	麵線湯	麵線	榨菜肉絲湯	菜、	綠豆湯	綠豆	玉米濃湯	3.75	清涼梅子汁	豆腐
E113/5 68/40	27 22 104		22 105		22 105		22 107		28 22 109	
月其	2012/9/14(六)		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日	
П	寶島白飯	米	寶島白飯	来	櫻花蝦炒飯	飯	寶島白飯	米	中秋節快樂!	
	香滷雞腿	雅規	魯蛋	×	沙茶肉片	猪肉	韓式雞排	雞排	月圓人團圓	
	關東煮	難続	螞蟻上樹	お・紅鞭	黃金薯條	薯條	三杯杏鮑	杏包		
菜色	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			紅雅 三角 響餅		小龍包		菇 花枝	齊花	
П	內燥油豆腐	油豆腐	三角薯餅		蒸呼呼小籠包		胡椒花枝丸	丸	图好图	
Ш	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜		青菜	四季青菜	青菜	慶園 ~ 為(	5
Ш	榨菜肉絲湯	榨菜	蘿蔔豆皮湯	豆皮	冬瓜薑絲湯	多瓜	仙草凍奶	仙草 凍	中人秋園	1
601 805	28 22		27 22		27 22 105		27 22			J
E#1.6	109 749		719		726		722			
日其	9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日	]
П	寶島白飯	*	義大利肉醬麵	额	寶島白飯	*	寶島白飯	*	寶島白飯	*
П	芙蓉蒸蛋	浙	香嫩豬里肌	豬肉	卡啦雞腿(炸)	雅睍	碳烤雞排	NI III	香菇雞	雞肉
П	泡菜鍋	ns	三角薯餅	碧餅	番茄炒蛋	蛋	針菇肉絲	計研制 統	北海花枝排	花枝 排
	地瓜條	地瓜	港式蘿蔔糕	花枝	蒸肉丸子	肉丸 子	港龍燒賣	SWW	小魚乾豆干	小魚
	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	有富	青菜	青菜
						ш		玉米		1
		蘇稅	味噌豆腐湯	豆腐	紅豆湯	丸子	玉米濃湯	24.77	西米露湯	新加
至白草 四时	蘿蔔湯	蘇紡	味噌豆腐湯	豆腐	紅豆湯	丸子	玉米濃湯		西米露湯	豬血
在白草 四的 種類 医熱質	蘿蔔湯	蘇稅	味噌豆腐湯		27 22 105 722	丸子	28		28	豬血

## 圧悪肌

明倫國中

1988							AND THE PERSON NAMED IN		TO THE WAY	明何	命國中
一日	日期		Pays 1			KE WEST		The second		8/30(3	五)
一日	菜									香Q白飯	ж
1982   1982   1982   1983											離排. 芝麻
日刊	15000										
										REPORTED TO THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND ADDRESS OF T	
1940   1940											
19										The Control of the Co	
1988											
19/2 (一)	需要成分										
中国の日飲 * 古の日飲 * 方の日飲 * 方の日か日 * 方の日か日 * 方の日飲 * 方の日か日 * 方の日飲 * 方の日飲 * 方の日飲 * 方の日か日 *	日期	9/2(-	)	9/3(=	)	9/4(=	=)	9/5([/	1)		
一型											
超音磁響   20	臽					The State of the S		All the second s	肉片。 海菜	the state of the s	豬排
一部		The state of the s		Company of the case of				The state of the s			
季節青菜   本田   東部   東部   東部   東部   東部   東部   東部   東		Albana di mana la di		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR							
一				White the second of the second of							
1985			青菜		青菜	The state of the s	青菜		青菜	The state of the s	青菜
12   15   15   15   15   15   15   15		酸辣湯	市官。豆腐、紅蒜屬	芹菜丸子湯							
19	營養成分										
(中央の	日期										
中式菜様											
中式菜様	召		227	the state of the s	150015						922
高湯蒸電	_				200						317-7000
季節青菜   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東		the state of the s	***		- Committee - Comm	The state of the s	V 75-15-				
空間   空間   では   では   では   では   では   では   では   で			難毀. 昆布		白菜。蒜菜、黄丸片		西菜		小黃瓜、紅旗、黃旗		
#### #### #### #### ##### ##### #######		李節青菜	商菜	李節青菜	青菜		青菜	李節青菜	馬菜	李節青菜	青菜
## 12 熱量 800 陽期 122 制量 800 陽期 750 陽期 121 制量 750 陽期 121 制量 800 陽期 750 陽明 121 制量 800 陽別 122 制量 800 陽別 750 陽別 121 制量 800 陽別 122 制量 800 陽別 122 制量 800 图		豆腐湯	豆製. 小白菜	海芽味噌湯	海带芽. 味噌	筍絲湯	智子 大骨	海帶玉米湯	进带辖 王市, 大骨	黃豆芽湯	苛豆芽. 大概
19	營養成分			蛋白質 27				蛋白質 27	脂肪 23		
Tag   Ta	日期			9/17(二	000 里然			9/19(70) 9/	/20(五)		
一				The second secon					10		
で生物豆干   花生知   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	召							S	0		
在	_			A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH				- = =u			
季節青菜   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東京   東		The second secon							中		THE RESULT OF THE PARTY OF THE
空間			25/00/22/24/2						10		CONTRACT SERVICES
19   19   19   19   19   19   19   19			京政		貴菜		青菜	Contract of the second		李節青菜	青菜
日期		蔬菜什錦湯	異解除 水井 火井田 当京	刺瓜湯	財瓜 大骨	鮮菇湯	*** *** ***		KK	蘿蔔大骨湯	雜萄. 大骨
日期	發養成分							THE W			
香口白飯	日期			9/24(一	(1)		一	9/26(17			
<ul> <li>三十八少母</li></ul>	-								171		
新田	ద										
高麗菜捲 海湖	_	The state of the s				Construence Street Construence					
李節青菜				The state of the s							
下野   10   10   10   10   10   10   10   1			高麗菜推		薩蓟. 豆包		肉包		庭屬菜. 粉餐. 鹽皮		刺瓜.紅蘿蔔
<ul> <li>蟹白質 25 脂肪 24 酸類 120 熱量 796 酸類 121 熱量 799</li> <li>日期 9/30(一)</li> <li>茶 音の白飯 米</li> <li>・ 音を含する 25 脂肪 25 脂肪 25 酸類 121 熱量 799</li> <li>・ 音を見し 30 では、 また、 は、 は、</li></ul>		李節青菜	南菜	李節青菜	青菜	李節青菜	青菜	李節青菜	青菜	李節青菜	青菜
<ul> <li>蟹白質 25 脂肪 24 酸類 120 熱量 796 酸類 121 熱量 799</li> <li>日期 9/30(一)</li> <li>茶 音の白飯 米</li> <li>・ 音を含する 25 脂肪 25 脂肪 25 酸類 121 熱量 799</li> <li>・ 音を見し 30 では、 また、 は、 は、</li></ul>		酸辣湯	豆果 紅輪面	菜頭湯	護面湯	玉狀湯	玉米良. 大樽	薑絲海芽湯	海帶芬 鹽輝	蛋花湯	雞蛋. 蔥
日期 9/30(一)  菜 百Q白飯 ** 色 醬燒豆包 豆包	整體成分	蛋白質 25		蛋白質 27		蛋白質 27				蛋白質 27	
京	口期			配類 121	199   重派	昭翔 122	1008   重/宗 2	昭翔 121	177 重探	昭翔 121	179 重派
色 <a href="#"></a>											
<b>香誌蒸蛋 陶駅 画版</b> 香滷 海	出										
香滷海帶結 海崎	=										
季節青菜			难蛋. 香菇								7
<del>京</del> 夏			海朝館								
<del>京</del> 夏		季節青菜	海菜								
<b>蛋白質</b> 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753		菜頭湯	韓面								
<b>電類</b> 109 粉量 753	整體成分	蛋白質 23	1100 1100 LESSON								
		醣類 109	<b>熱量 753</b>								

8/30(五) 香O米飯 香雞排 明倫國 洋蔥肉絲 茄汁金雕卷 季節青菜 電話: 04-8831965 # 218.202 營養師陳桂紅 小丸子湯 地址:彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號 營養字第002190號 飯菜不足或有任何問題請洽服務人員 9/2(一) 9/3(二) 9/4(三) 9/5(四) 9/6(五) 中式炒麵 香0米飯 香O米飯 香〇米飯 香O米飯 蜜汁雞腿 卡啦雞腿堡 (豬排 紅燒什錦豆輪 沙茶肉片 大亨熱狗棒 玉米炒蛋 黑胡椒肉絲 滷味 菜 洋芋四色 鹹蛋糕 沙茶豆干 季節青菜 青菜+烤薯餅 綠豆湯 波霸紅茶 9/9(一) 9/10(二) 9/11(三) 9/12(四) 9/13(五) 香O米飯 香O米飯 台式炒飯 香O米飯 香O米飯 蒜泥白肉 雞腿堡 鹽酥雞 脆皮雞排 **蜜**汁豆包 絞肉油腐丁 關東煮 咖哩四色 洋蔥肉絲 紅燒豬腩 平泥包 溫州大扁食 蒸肉丸子 港式燒賣 季節青菜 青菜+地瓜球 季節青菜 季節青菜 季節青菜 们草密 海芽蛋花湯 菜頭湯 冬瓜湯 紅豆湯 9/17(二) 9/18(三) 9/20(五) 9/16(一) 9/19(四) 香O米飯 香O米飯 家傳炒麵 ~中秋佳節愉快~ ~中秋連續假期~ 鹹豬肉 翅小腿+香腸 三杯素腸 番茄蛋 海鮮卷 桂冠醫燒包 玉米三色 什錦羹 洋芋脆薯 青菜+黑珍珠丸 季節青菜 季節青菜 榨菜肉絲湯 味噌湯 9/23(-) 9/24(二) 9/25(三) 9/26(四) 9/27(五) 什錦炒麵 香O米飯 香O米飯 香O米飯 香O米飯 無骨雜排 日式豬排 蒜泥白肉 香根百頁 水煎餃 玉米四色 肉燥油豆腐 小牛角 清蒸肉餅 青菜+玉米奶酥 季節青菜 李節青菜 季節青菜 仙草蜜 **熱量 849.9 卡** 9/14(六)補課 香O米飯 黑胡椒肉排 麥克雞塊 菜色 麻婆豆腐 歡迎踴躍訂購!! 季節青菜

菜頭湯

(株)		- A	7				3			51 (1)	
1	Θ									8/30 (五)	食材
大学   大学   大学   大学   大学   大学   大学   大						The state of the s			(		
19/2 (一)   食材   9/3 (二)   食材   9/4 (三)   食材   9/5 (四)   食材   9			1	· 师大	湯頭				শ	黑胡椒豬排(滷) 肉燥鳥蛋 銀芽肉絲湯 鮮炒時蔬	豬排 絞肉. 鳥蛋 菜.肉
Py/2 (一)   食材   9/3 (二)   食材   9/4 (三)   食材   9/5 (四)   食材   9/6 (五)   食材   9/12 (四)   食材   9/13 (五)   9/13 (五)   食材   9/13 (五)   食材   9/13 (五)   食材   9/13 (五)   9/13 (五)   食材   9/13 (五)   9/13 (五)   8/13	營養										
● 自		9/2 (-)	<b>會材</b>	9/3(-)	食材	9/4(=)	食材	9/5 (四)	食材	the second secon	Helericania.
大きな	1000	2 2 2				and the second of				19 200 201 100 201 100 100 100 100 100 100	
一型				The state of the s	100200	The second secon	0.000.00.				10-CA-201
中央	菜		疏采.	Commence of the Commence of th	金加炒		509.001042900		00010 X 038-07130		泡菜. 豬肉
無力	色			The state of the s	<b>培恨</b> \		100 7 (100 4 100	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	ATTENDED		e9 ha da
			青菜	鮮炒時蔬	青菜	The second secon	青菜	季節蔬菜	1 9020537 353		青菜
2月   10   10   10   10   10   10   10   1		冬瓜薑絲湯	《瓜· 蘇藍	紫菜蛋花湯		綠豆00圓	綠豆. 00圓		金針. 豆皮	味噌豆腐湯	豆腐
1			10.75.4.75.1	STATE OF THE PARTY	(1) (1) (1) (1)	CARRIED CONTRACTOR CON		A LONG TO THE LAND OF THE PARTY		Asserted the second of the sec	0.200.000
* *** ** *** *** *** *** *** *** *** *	Θ				Control of the Control						
本のでは、											
「	(3)	三杯杏鮑菇		北京烤鴨	鴨肉	炸起士豬排	豬排	蜜汁雞腿			豬排
中華   八寶素肉燥		滷蛋	雞蛋	麻婆豆腐	京成 教内・女装御丁	豆干三絲	絲、紅	梅粉地瓜條	地瓜條	阿呆滷味	魚獎. 蔬菜
「味噌海芽湯   海標   海線   海線   海線   124g : 蛋白質 : 27g   翻類 : 112g : 蛋白質 : 27g   翻類 : 112g : 蛋白質 : 30g   上海   上海   上海   上海   上海   上海   上海   上		八實素肉燥	810g - 877 - 88	茄汁熱狗	加汁. 熟 狗	蔬菜雞塊	蔬菜. 雞塊	柴魚章魚燒	章魚燒	玉米炒蛋	*** 4584 - 17
		吉園圃蔬菜	青菜	熱炒蔬菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜	當季鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜
一回   1/g:飛量:1/g:飛車:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛量:1/g:飛音:1/g:1/g:飛音:1/g:飛音:1/g:飛音:1/g:飛音:1/g:1/g:1/g:1/g:1/g:1/g:1/g:1/g:1/g:1/g		味噌海芽湯	海帶芽	筍絲肉羹湯	筍絲. 肉羹	珍珠紅茶	珍珠. 紅茶				
9/14 (六)   食材   9/16 (一)   食材   9/17 (二)   食材   9/18 (三)   食材   9/23 (一)   食材   9/25 (三)			2000		a. 1201	과의계계 (주)	250			SEPTEMBER - AND THE RESERVE TO SERVE	Report Ford
香0白飯 米 香0白飯 米 香0白飯 水 海頭	55571577					9/17(=)	食材	9/18(=)	食材	9/23 (-)	食材
「一大   一   一   一   一   一   一   一   一   一								- Ask to bell the			
小黄瓜香腸	23	n 1		香滷油腐		A	~	}	香雞排		素雞肉
***   **	菜	小黃瓜香腸	小黃瓜. 香鍋	泡菜什錦	泡菜. 蔬菜	花生沙茶米血	米血	海帶結燒肉	海南省、南内	金菇燴筍絲	金針菇管絲
玉米濃湯   玉米瀬岡   竹口皮湯   電片、豆皮   山葉排骨湯   山葉、排骨   珍珠奶茶   紫菜蛋花湯   霧菜   115g   蛋白質   31g   分析   海質   19g   ※元   元   元   元   元   元   元   元   元	色	芹菜黑輪	芹菜. 黑輪	鴿蛋肉燥	鳥蛋、柔絞肉	洋蔥炒蛋	洋蔥、蛋	玉米百匯	玉米. 蔬菜	蕃茄豆腐	番茄豆腐
大田   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日			青菜		青菜	The second second second second second	青菜		E		青菜
19g : 19g : 熱量 : /6UKcal   11g : 23g : 熱量 : /6UKcal   11g : 18g : 18g : 18g : 18g : 18g : 25g : 熱量 : //UKcal   11g : 1/g : 熱量 : /6UKcal   11g : 1/g : ※量 : /6UKcal   11g : 1/g : ※]			STREET, TO SHEAR STREET		DANA CORES		Property Comments		100000000000000000000000000000000000000		紫菜. 建蛋
香0白飯 米 玉米炒飯 玉米、蛋 香0白飯 米 藤醋咕咾肉 咕咾肉 乾菜白肉鍋 豬肉 玉米、蛋蛋 海苔脆薯雞塊 海苔脆薯雞塊 海苔脆薯雞塊 海苔脆薯雞塊 海苔脆薯雞塊 海菜 医黄草				THE STREET STREET STREET STREET			0.0042	Action to the control of the control	29-140-5/17	to a respect of the country of the same of the	Company of the last of the las
香0白飯     米     玉米炒飯     玉米炒飯     玉米炒飯     田園時蔬     大碗蒸     大碗菜     大碗		9/24 (二)	食材	9/25(三)	食材	9/26 (四)	食材	9/27 (五)	食材	9/30 (-)	食材
中の理洋子   一の理洋子   一の理洋子   一の理洋子   一の理   一次   一次   一次   一次   一次   一次   一次   一		香0白飯	米	玉米炒飯	玉米、蛋	香0白飯	米	香0白飯	米		*
□ 「「「「「「「「」」」」」 「「「」」」 「「「」」」 「」」 「」 「			雞腿		35-21650 - 13te		咕咾肉		NE SHE WALL		100000000000000000000000000000000000000
□ 羅匐魯黒輛			ARG - 33 - EQD	a transfer the transfer	雞蛋		海帶結、豬肉		豬肉		
無丸湯 魚丸 仙草凍 柳菜肉絲湯 棒菜・肉絲 蕃茄什錦湯 塩が 冬瓜薑絲湯 薑絲湯 (製造 新聞 1115g:蛋白質:30g (開類:110g:蛋白質:20g (開類:110g:蛋白質:30g (開類:110g:蛋白質:30g (開類:110g:蛋白質:30g (開類:110g:蛋白質:30g (関類:110g:蛋白質:30g (関類:110g ()	色		STAN STANGE	The second secon	TOTAL STATES		蔬菜. 書餅	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	甜不		地瓜條
黒刈湯   魚丸   山早     山草			- 2		青菜		青菜		青菜	郷村時疏	
	divis at a			Control of the Contro	DESCRIPTION OF THE PERSON OF T		The state of the state of		www.	冬川 <b>豊</b> 経湯	薑絲
	25 5					1	and a	(	had	N	



## 小寶



香Q米飯 古早味肉排 日式咖哩

8/30(五)

麥克雞塊

田園鮮蔬冬瓜排骨湯

	9849	國中	冬瓜排肓汤 醣類:89g;蛋白質:26g	
9/2(-)	9/3(二)	9/4(三)	9/5(四)	脂質: 24g: 熱量: 677Kcal 9/6(五)
香Q米飯	香Q米飯	海鮮麵	香Q米飯	香Q米飯
咖哩素豬腌	鮮嫩肉排	高成西苯至柱	黑胡椒豬物	
		CARROLL CONTROLLER	Tento State	香嫩雞排
佛跳牆	獨家醬汁雞肉捲		道地岩燒小翅腿	日式壽喜燒
黒糖饅頭	沙茶魷魚羹	香煎鍋貼	玉米火腿蛋	碳烤香腸
田園鮮蔬	季節鮮蔬	鮮炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
味噌豆腐湯	大黄瓜肉羹湯	枸杞玉米湯	豬血湯	南瓜濃湯
醣類:98g;蛋白質:20g 脂質:24g;熱量:688Kcal	韓類:90g;蛋白質:26g 脂質:23g;熱量:670Kcal	醣類:82g;蛋白質:25g 脂質:26g;熱量:652Kcal	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:26g:熱量:697Kcal	醣類:89g;蛋白質:26g 脂質:24g;熱量:677Kcal
9/9(-)	9/10(=)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)
香Q米飯	香Q米飯	叉燒肉飯	香Q米飯	香Q米飯
香菇麵筋	肯德香雞翅	照燒雞排	客家燒肉	豪大雞排
金黃雙拼	台南周民蝦捲	茄汁大熟物	宗卿實汁小難眼	芹香水晶肉圓
番茄炒蛋	河粉炒肉絲	古早味肉羹	芙蓉蒸蛋	八寶肉燥
田園鮮蔬	季節鮮蔬	鮮炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
瓜瓜丸子湯	豬血湯	玉米濃湯	海菜蛋花湯	蘿蔔肉羹湯
醣類: 82g; 蛋白質: 25g 脂質: 22g; 熱量: 628Kcal	醣類:88g;蛋白質:26g 脂質:23g;熱量:662Kcal	醣類:82g;蛋白質:26g 脂質:24g;熱量:650Kcal	醣類:83g;蛋白質:25g 脂質:22g;熱量:633Kcal	醣類:91g;蛋白質:26g 脂質:24g;熱量:692Kcal
9/16(-)	9/17(=)	9/18(三)	中秋節放假	9/14(六)補課
香Q米飯	香Q米飯	特製炒麵		香Q米飯
羅漢齋素雞	黑胡椒豬排	芝麻雞眼		碳燒雞腿
蔥花菜脯蛋	義式雞肉捲	醬燒香菇頁丸	Tomas San	深海花枝排
港式蘿蔔糕	洋蔥肉羹	港式小籍包		麻婆豆腐
田園鮮蔬	季節鮮蔬	美味鮮蔬		老農鮮蔬
菜頭小丸湯	味噌海芽湯	榨菜肉絲湯	Sale Annual (ESE)	玉米濃湯
醣類:86g;蛋白質:26g 脂質:22g;熱量:646Kcal	醣類:87g;蛋白質:256g 脂質:22g;熱量:652Kcal	醣類:83g;蛋白質:26g 脂質:21g;熱量:657Kcal		醣類:83g;蛋白質:25g 脂質:26g;熱量:670Kcal
9/23(-)	9/24(=)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)
香Q米飯	香Q米飯	古早味油飯	香Q米飯	香Q米飯
红燒烤麩	蔥燒豬排	卡啦難排	鳳梨咕咾肉	和風照燒翅眼
椒鹽QQ蛋	南洋咖哩肉羹	香烤柳葉魚	大西洋鮮嫩魚排	五更赐旺燒肉
芹香腰花豆干	鐵板豆腐	家常蒸蝕	花生米血	梅香地瓜條
田園鮮蔬	季節鮮蔬	鮮炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
芹香米粉湯	玉米海带湯	酸辣湯	<b></b>	薑絲冬瓜
醣類:92g:蛋白質:23g 脂質:21g;熱量:648Kcal				醣類:89g;蛋白質:26g 脂質:24g;熱量:677Kcal

歡迎大家踴躍訂購,我們將以最真誠的心爲大家服務。

P.S:若飯菜量不足,請速洽服務人員,謝謝!

電子信箱: yushun8283909@yahoo.com.tw

**冠成食品** 學校: 明倫國中

102年9/30-10/31										
102/9/30	11	2013/10/1(二)		2013/10/2(三)		2013/10/3(四)		2013/10/4(五)		
寶島白飯	白米	台式炒飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	
三角油豆腐	油豆腐	糖醋咕咾肉	藉肉	檸檬雞翅	雅姐	九層三杯雞	雞肉	炭烤雞排	WEIN	
玉米通心麵	U	四色玉米	玉米	洋蔥豬柳	豬肉	關東煮	米血	泡菜鍋	泡菜	
三角薯餅	推研	碎肉滷蛋	雅·豬 內	海苔魷魚圈	飲魚	富貴海鮮卷	海鲜卷	家常肉丸子	肉丸子	
四季青菜	丹菜	四季青菜	世來	四季青菜	青葉	青菜+乳品	哲集	四季青菜	丹塞	
關東煮(素)	#Kifu	菜頭豆皮湯	65 TO 100 TO	珍珠奶茶	19/3/15	酸菜豬血湯	886	綠豆湯	7	
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g <b>動</b> 類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		
2013/10/7(-)		2013/10/8(二)		2013/10/9(三)		2013/10/10(四)	T. A.	2013/10/11(五)	( Description	
寶島白飯	白米	炸醬麵	類	寶島白飯	白米	*歡慶雙十節	<b>j</b> *	寶島白飯	白米	
蔥花蒸蛋	逝	和風杳雞排	雞排	起司豬排	舒排	· 诗· 十国唐日		香酥雞腿	羅眼	
客家小炒	五千	三杯百頁	百页	麻婆豆腐	豆腐		9	蔬菜甜不辣	甜不辣	
梅粉地瓜條	地瓜條	玉米香腸	无米· 香腥	海苔雞塊	雞塊			八寶肉燥	豬肉	
四季青菜	丹菜	四季青菜	青菜	四季青菜	有菜		T .	四季青菜	骨菜	
<u>変血線料(素)</u> 蛋白質27g 融類106g		<b>3</b> 1)	茶上只多 蛋白質27g 醣類106g	MH						
熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/14(一)	10 0	熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/15(二)		熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/16(三)	2013/10/17(四)	LETOTAL	熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/18(五)	ST. HILL		
寶島白飯	白米	蕃茄炒飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	
螞蟻上樹	多粉	蘑菇肉片	肉片	香酥雞腿	雞腿	多瓜鴨肉	冬瓜· 鴨肉	香雞排	雞排	
佛跳牆	学頭· 筍片	蔥香蛋	蛋	花生麵筋	花生 · 類筋	胡椒黑輪	黑輪	香滷獅子頭	獅子頭	
三角薯餅	W6#	玉米餅	玉米餅	肉片花枝丸	花枝丸。	QQ滷蛋	銋	阿呆米血	米血	
四季青菜	丹葉	四季青菜	神楽	四季青菜	21.00	青菜+乳品	青菜	四季青菜	滑落	
薑絲冬瓜湯	800	雪花珍菇湯	1,10	西米露	10/25 (6)	玉米濃湯	1.7	粉圓湯	100 I	
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 糖類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/23(三)		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		
2013/10/21(-)	O <sub>AB</sub> O Inc.	2013/10/22(二)		2013/10/23(三)		2013/10/24(四)		2013/10/25(五)		
寶島白飯	白米	義大利麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	
三杯杏鮑菇	査 ・ 洋	香嫩豬里肌	猪肉	香雞排	雞排	蒜泥白肉	豬肉 豆輪·	炭烤雞腿	雞腿	
洋蔥炒蛋	183	碎肉豆干	豆干	關東煮	米血	36 36 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37 37	鸽蛋	泡菜鍋	泡菜	
梅粉地瓜條	地瓜條	包心菜燒賣	燒賣	海苔章魚燒	章魚塊	香煎花枝排	花枝排	紅燒嫩豆腐	嫩豆腐	
四季青菜	有類	四季青菜	存菜	四季青菜	青菜	青菜+乳品	丹菜	四季青菜	青菜	
味噌豆腐湯 蛋白質27g 醣類106g	1,014	蛋白質27g 醣類106g		百香愛玉 蛋白質27g 醣類106g	201	玉米濃湯 蛋白質27g 酵類106g	1.30	仙草/東奶 蛋白質27g 酵類106g	3007(30)	
熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/28(一)	i nimes	熱量730Kcal 脂質22g		熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/30(三)	, , () ()	熱量730Kcal 脂質22g 2013/10/31(四)		無量730Kcal 脂質22g	1.0e 10.50	
	白米	肉燥麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米			
寶島白飯   三杯油豆腐	油豆腐	米血燒鴨	-Rufu +	真島口郎檸檬雞翅	雅姐	九層鹽酥雞	雅肉			
日式咖哩	馬鈴	芙蓉蒸蛋	職肉	洋蔥豬柳	器柳	番茄豆腐		今天有記者到一所幼? 採訪調查健康狀況。	稚園	
三角薯餅	維新	大雞堡	-	蔬菜虱目魚丸	虱目魚	玉米香腸	玉米・	女記者訪問一位小男	童:	
		7 -211	青菜	応来  田季青菜	九	Control Contro	香腸	「你午睡了嗎?」 小男童就說:「阿姨	,我	
1	口于日本					青菜+乳品		才四歲,還沒五歲。	100000	
羅匐凡子湯(素) 蛋白質27g 醣類106g	U	蛋白質27g 糖類106g		近人人不水 5万 (多万) 蛋白質27g 酸類106g	MAN	省中国 (17) 第一个 (17) 第一	dyn			
熱量730Kcal 脂質22g		熱量730Kcal 脂質22g		熱量730Kcal 脂質22g	Da.1	熱量730Kcal 脂質22g				
營養師:吳幸娟	吳幸妇	眉		解官人貝· 扂鹿石						

# 正慧心

明倫國中

日期			10/1(=	)	10/2(三)		10/3(四)	)	10/4(五	i)
菜			香Q白飯	iti	什錦炒飯	光. 麗葉. 絞肉	香Q白飯	<del>ili</del>	香Q白飯	iti
色			香滷排骨	豬排	酥炸雞腿(炸)	難腿	香烤雞排	雞排	香烤雞翅	三節翅
			蔬菜甜不辣	日本 日本 第二 日本	什錦滷味	韓鎮 玉米	八寶肉醬	絞肉	洋蔥豬柳	洋蔥. 豬肉
			泡菜鍋	冷菜 馬薩菜	炭烤香腸	香腸	蔬菜蝦仁捲	96仁排. 葫芦	咖哩洋芋	15,37 St. 91.64 SS
			季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜
			玉狀蛋花湯	五州 選留	小丸子湯	丸子	酸辣湯(勾芡)	日本 紅葉節	味噌湯	味噌. 豆腐
營養 成分				25 脂肪 24 109 無量 752		3 脂肪 24 9 颗星 744		3 脂肪 24 0 熱量 748	蛋白質 配類	23 脂肪 24 109 頼麗 744
日期	10/7(-	)	10/8(=	)	10/9(三)		10/10(四	)	10/11(-	-)
菜	香Q白飯	卅	香Q白飯	挄	義大利麵	麵. 醬汁			香Q白飯	ж
色	三杯杏鮑莊		糖醋里肌	豬肉	脆皮豬排(炸)	雞腿			嫩烤雞排	雞排
	西芹蒟蒻	西芹、蒟蒻	客家小炒	豆干. 肉鋒	炒什錦蔬菜	蔬菜			五香滷味	魷魚圈
	滷菜捲	菜捲	茶碗蒸	雞蛋	章魚丸子	章魚丸子			銀芽肉絲	豆等菜. 肉蒜
	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜	季節青菜	青菜			季節青菜	青菜
	紫菜蛋花湯		蘑菇濃湯(勾芡		味噌豆腐湯	味噌 豆腐			玉卅大骨湯	
營養 成分		23 脂肪 24 08 無量 740		23 脂肪 24 09 糖量 744		3 脂肪 26 2 熱量 774			蛋白質 醣類	23 脂肪 25 09 颗量 753
	ENGLISH !		THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE	A COLUMN TO SHARE						
日期	10/14(-	-)	10/15(=	)	10/16(三)	)	10/17(四)	)	10/18(王	i)
菜	香Q白飯	- <b>)</b> #	10/15(二 香Q白飯	<b>:)</b> #	相花蝦炒飯	) * 80 <b>8</b> 18	10/17(四) 香Q白飯	<del>)</del> #	10/18(丑 香Q白飯	i) #
	HEAVENING VERY 1881 BEING	AUTOSCO.	THE ZELL HE YEST STORY		THE RELEASE WAS STORED	<b>州、农内 等花板</b>	KOA - II JAN SAN LA SAN SAN	A STATE OF THE PARTY OF		The state of
菜	香Q白飯 紅燒豆包 玉狀炒蛋	ж	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡	ж	櫻花蝦炒飯	<b>州、农内 等花板</b>	香0白飯	iti	香Q白飯	ж
菜	香Q白飯 紅燒豆包 玉狀炒蛋 菜頭雙色	光豆包	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜	米	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片	** *** ******************************	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜	米三節翅	香Q白飯鹽酥雞丁鮮蔬黑輪銀芽肉絲	<b>米</b> 工概
菜	香Q白飯 紅燒豆包 玉狀炒蛋	光 豆包 玉米 雌蛋	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜	洪 冬瓜、陶肉 雞堡肉 <sup>白菜 紅雞高</sup>	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜	来 聚焦 爾尼爾 質性 B提 軟 麻痹 . 請禁	香0白飯 火烤雞翅 古早味肉醬	# 三節翅 <b>絞肉</b>	香Q白飯 鹽酥雞丁 鮮蔬黑輪	洪 難丁 蘇某 風報
菜色	香Q白飯 紅燒豆包 玉狀炒蛋 菜頭雙色 季節青菜 酸辣湯(勾芡	洪 豆包 五米 剛蛋 B 紅頸扇	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜 白玉大骨湯	米 冬瓜、鴨肉 雞堡肉 <sup>白菜 紅鴨高</sup> 青菜	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯	株 和 東京	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 榨菜肉絲湯	洪 三節翅 絞肉 至A ENE ADC 青菜	香Q白飯 鹽酥雞丁 鮮蔬黑輪 銀芽肉絲 季節青菜 芹香丸子湯	米 雞丁 蘇菜、風輸 <sup>豆豉和、肉味</sup> 青菜
菜色	香Q白飯 紅燒豆包 玉狀炒蛋 菜頭雙色 季節青菜 酸辣湯(勾芡	洪 豆包 玉米. 剛强 白. 紅輪扇	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜 白玉大骨湯	洪 冬瓜 粮肉 雞堡肉 <sup>白菜 紅鴨高</sup> 青菜 <sup>第魚 大學</sup> 23 脂肪 24 08 無量 740	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 榨菜肉絲湯	出 三節翅 絞肉 和 UNA ASC 青菜	香Q白飯 鹽酥雞丁 鮮蔬黑輪 銀芽肉絲 季節青菜 芹香丸子湯	洪 難丁 羅邦、風輸 <sup>豆味和、肉味</sup>
菜色	香Q白飯 紅燒豆包 玉狀炒蛋 菜頭雙色 季節青菜 酸辣湯(勾芡	洪 豆包 五米、雌蛋 白、紅豬湯 青菜 23 脂肪 24 09 無量 744	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜 白玉大骨湯	洪 冬瓜 粮肉 雞堡肉 <sup>白菜 紅鴨高</sup> 青菜 <sup>第魚 大學</sup> 23 脂肪 24 08 無量 740	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 牌菜肉絲湯 10/24(四)	:	香Q白飯鹽酥雞丁鮮蒸黑輪銀芽肉絲季節青菜芹香丸子湯	
茶色紫色	香Q白飯紅燒豆包玉狀炒蛋菜頭雙色季節青菜酸辣湯(勾芡	洪 豆包 五米、雌蛋 白、紅豬湯 青菜 23 脂肪 24 09 無量 744	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜 白玉大骨湯 10/22(二 香Q白飯	洪 冬瓜 粮肉 難堡肉 自菜 紅蛙香 青菜 第 魚 大学 23 脂肪 24 08 無層 740	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖鮁魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯 10/23(三) 醬汁拌麵	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 榨菜肉絲湯 10/24(四) 香Q白飯	:	香Q白飯鹽酥雞丁鮮蔬黑輪銀芽肉絲季節青菜芹香丸子湯	
菜色	香Q白飯紅燒豆包玉米炒蛋菜頭雙色季節青菜酸辣湯(勾芡酚) 10/21(一香Q白飯麻婆	洪 豆包 五米 雕像 自 紅豬海 青菜 23 脂肪 24 09 無量 744	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜 白玉大骨湯 10/22(二 香Q白飯 壽喜燒肉片	洪 冬瓜 粮肉 難堡肉 自菜 紅蛙香 青菜 第 魚 大学 23 脂肪 24 08 無層 740	牌花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯 10/23(三) 醬汁拌麵 卡拉雞腿排(炸)	本 60 电电路 類 服 就	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 腔菜肉絲湯 10/24(四) 香Q白飯 里肌肉排	洪 三節翅 絞肉 茅木 578 8 850 24 7 無量 744	香Q白飯鹽酥雞丁鮮蔬黑輪銀芽肉絲季節青菜芹香丸子湯	洪 難丁 蘇邦、風輸 豆母和、肉味 青菜 久子 23 脂肪 24 09 無量 744
茶色紫色	香Q白飯紅燒豆包玉米炒蛋菜 型	洪 豆包 五米 雕蛋 白 紅輪	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷白菜 季節青菜 白玉大骨湯 10/22(二 香Q白飯 壽喜燒肉 黃	洪 冬瓜 电沟 難堡內 自菜 紅種區 青菜 開級 大學 23 脂肪 24 08 熱層 740	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 太祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯 10/23(三) 醬汁拌麵 卡拉雞腿排(炸) 滷海帶豆干	雅· EA · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 榨菜肉絲湯 10/24(四) 香Q白飯 里肌肉排 香燒蘿蔔	洪 三節翅 終內 李祖祖 ASC 青菜 和平 24 7 8 8 6 24 7 8 8 7 7 4 4	香Q白飯鹽酥雞丁鮮蔬黑輪銀芽肉蒜菜 子香丸子湯 10/25(五香Q白飯五香雞腿紅燒豆腐丁	洪 難丁 蘇邦、風輸 豆母和、肉味 青菜 久子 23 脂肪 24 09 無量 744
茶色紫色	香Q白飯紅燒煙 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在	洪 豆包 五米 剛蛋 色 紅醋語 青菜 23 脂肪 24 09 無層 744)	香Q白飯 冬瓜燒鴨 香烤雞堡 香滷青菜 白玉大骨湯 10/22(二 香Q白飯 壽喜烤魚 話香烤魚	洪 冬瓜 电均 雖 堡內 自菜 紅種語 青菜 開魚 大學 23 脂肪 24 08 熱量 740	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯 10/23(三) 醬汁拌麵 卡拉雞腿排(炸) 滷海帶豆干 大熱狗	本 60 単花製 雑 服	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉醬 田園四喜 季節青菜 榨菜肉絲湯 10/24(四) 香Q白飯 里肌肉排 香燒蘿蔔 洋蔥炒蛋	洪 三節翅 絞肉 至 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	香Q白飯鹽新工解 與 一	洪 難丁 蓋葉、風輸 豆母菜、肉味 青菜 久子 23 脂肪 24 09 無量 744 注) 洪 難腿 豆腐 物料
茶色紫色	香Q白飯 紅燒炒 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	一	香Q白飯 冬瓜燒雞 香烤雞 香水 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香 香	洪 冬瓜 粮肉 雖 堅 內 自年 紅 報 區 內 自年 紅 報 區 內 自年 紅 報 區 內 自	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖魷魚羹 香菜豆干片 季節青菜 豬血湯 10/23(三) 醬汁拌麵 卡拉雞腿排(炸) 滷海帶豆干 大熱狗 季節青菜	雅· EA · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	香Q白飯 火烤雞翅 古早味肉喜 野鼠四 專節青菜 內容 內容 內容 內容 內容 內容 內容 中國		香Q白飯 鹽蘇工 解滿 與 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	洪 難丁 蓋邦、風報 豆母菜、肉味 青菜 23 極節 24 09 繁星 744 ) 洪 難服 豆腐 電片、蓋耶
菜色 養命 期 菜色	香Q白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白蛋白素 医克莱斯 医克莱斯 10/21(一香鸡蛋鸡 高混炒的青鸡 高混炒的青鸡 小鸡 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	洪 豆包 王州 周衛 白 紅葡萄 青菜 23 脂肪 24 09 無層 744 09 無層 744 09 無層 744 百點 紅海縣 高菜 青菜 高粱 高粱 高粱 高粱	香Q白飯 冬 塔 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海 海	洪 冬瓜 粮肉 雖 堅 內 自年 紅 報 區 內 自年 紅 報 區 內 自年 紅 報 區 內 自	櫻花蝦炒飯 酥炸雞腿(炸) 大祖航魚羹 香菜節青菜 豬血湯 10/23(三) 醬汁拌麵 卡拉雞腿排(炸) 滷海帶豆 大熱青菜 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	雅服 就為風 離常 豆干 也常 清本 新加 数 級 級 內 数 銀 級 內 数 銀 級 內 数 銀 級 內 数 銀 級 內 数 銀 級 內 数 銀 級 內 数 別 級 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別	香Q白飯 火烤味肉喜 水 大	洪 三節契 絞肉 至4 ENE ASC 青菜 NAT 尺线 3 医的 24 7 和量 744 新葡萄 脚蛋 洋縣	香Q白飯 鹽蘇 大學 一個	洪 難丁 蓋邦、風報 豆母菜、肉味 青菜 23 極節 24 09 繁星 744 ) 洪 難服 豆腐 電片、蓋耶

營養師:張虹美





電話:04-8831965#218.202

地址:彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號 飯本不足或有任何問題請洽 服務人員

## 明倫國中



營養師:陳桂紅 營養字第:002190號

7	菜不足或有任何問題請洽	服務人員		曾奏字第:	001200
日期	9/30()	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
	香Q米飯	香Q米飯	台式炒麵	香Q米飯	香Q米飯
	家常豆腐	炸雞腿	起司豬排	富貴海鮮卷	塔香雞
菜	螞蟻上樹	咖哩洋芋	台式香腸	紅燒肉	洋蔥炒蛋
色	米腸	三色蛋	芋泥包	什錦肉羹	花枝酥
	青菜*芝麻餐包	青菜+燒賣	青菜+健健美	青菜+QQ棒	青菜*鍋貼
	雪花針菇湯*珍珠奶茶	貢丸湯/愛玉	豬血湯/紅茶QQ	紫菜蛋花湯/奶茶	味噌湯*仙草蜜
熱量 分析 日期	熱量 833.7 卡 脂肪 25.3 克 蛋白量 27.3 克 醣類 124.2 克 107(→)	熱量 820.0 卡 脂肪 24.0 克 蛋白質 30.5 克 醣類 120.5 克 10/8(二)	熱量 799 卡 脂肪 25.0 克 蛋白罩 26.8 克 醣類 116.7 克 10/9(三)	熱量 833.9 卡 脂肪 26.3 克 蛋白貨 26.8 克 醣類 122.5 克 10/10(PS)	熱量 846.1 卡 脂肪 26.1 克 電台 28.3 克 離類 124.5 克 10/11(五)
	香Q米飯	香Q米飯	火腿炒飯	~國慶日~	香Q米飯
	麻婆豆腐	義式雞米花	雞腿酥		阿膳師肉排
菜	三角薯餅	絞肉豆輪	獅子頭	Ž.	滷味
色	海帶鴿蛋	桂冠雲吞	中華蔥油派	0	玉米滑蛋
	青菜*奶香麵包	青菜+花枝丸	青菜+茶凍		青菜*健健美
П	菜頭湯/仙草蜜	榨菜肉絲湯/山粉圓	金針菇蛋花湯/綠奶茶	0年日4次9年6	竹筍湯/紅豆湯
熱量 分析 日期	熱量 833.7 卡 脂肪 25.3 克 蛋白管 27.3 克 醣類 124.2 克 10/14(一)	熱量 848.8 卡 脂肪 26.0 克 蛋白掌 30.2 克 醣類 123.5 克 10/15(二)	熱量 868 卡 脂肪 26.8 克 蛋白貨 28.1 克 醣類 128.6 克 10/16(三)	10/17(四)	熱量 854.4 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 29.3 克 離類 125.8 克 10/18(折)
П	香 O V. AC	TO VEAT	台式炒飯	<b>老</b> 〇火祭	₹0.V.AF
1 1	香Q米飯	香Q米飯		香Q米飯	香Q米飯
	音Q不販 醬燒豆包	香Q米飯 鹹豬肉	香雞排	炸雞腿	音Q米飯 富貴海鮮卷
英					
菜色	醬燒豆包	鹹豬肉	香雞排	炸雞腿	富貴海鮮卷
(E)	<mark>醬燒豆包</mark> 洋芋薯條	鹹豬肉 卡啦翅小腿	香雞排 五香滷貢丸 熱狗棒	炸雞腿 洋蔥豬柳	富貴海鮮卷咖哩雞丁
色	醬燒豆包 洋芋薯條 佛跳牆	<b>鹹豬肉</b> 卡啦翅小腿 白菜豆皮	香雞排 五香滷貢丸 熱狗棒	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲
色	<ul> <li>醬燒豆包</li> <li>洋芋薯條</li> <li>佛跳牆</li> <li>青菜*美味餐包</li> <li>麵線糊湯/山粉圓甜湯</li> <li>整量 847.6 未 脂肪 26.0 克</li> <li>蛋白度 28.3 克 離類 125.1 克</li> </ul>	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ	香雞排 五香滷貢丸 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 青菜*薯條 冬瓜湯/奶茶	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯
色	<ul> <li>醬燒豆包</li> <li>洋芋薯條</li> <li>佛跳牆</li> <li>青菜*美味餐包</li> <li>麵線糊湯/山粉圓甜湯</li> <li>△ 整量</li> <li>△ 26.0 克</li> <li>○ 28.3 克 離類 125.1 克</li> <li>○ 10/21(一)</li> </ul>	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ   株	香雞排 五香滷買九 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 膏菜*薯條 冬瓜湯/奶茶	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯    本華
色	<ul> <li>醬燒豆包</li> <li>洋芋薯條</li> <li>佛跳牆</li> <li>青菜*美味餐包</li> <li>麵線糊湯/山粉圓甜湯</li> <li>整量 847.6 未 脂肪 26.0 克</li> <li>蛋白度 28.3 克 離類 125.1 克</li> </ul>	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ	香雞排 五香滷貢丸 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 青菜*薯條 冬瓜湯/奶茶 ※ 書館 773.4 ★ 脂肪 25.0 克 童白章 26.9 克 離類 110.2 克 10024(厘) 香Q米飯	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯  整量 802.0 + 脂肪 28.0 克 音音 26.0 克 蘇類 111.5 克
<b>鱼</b>	传克豆包 洋芋薯條 佛跳牆 青菜*美味餐包 麵線糊湯/山粉圓甜湯 整量 847.6 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 28.3 克 離類 125.1 克 1021(一)	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ 熟量 831.8 卡 脂肪 25.4 克 音自律 29.3 克 離類 121.5 克 10022C:)  香Q米飯	香雞排 五香滷買九 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉  ※	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 膏菜*薯條 冬瓜湯/奶茶	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯  熟量 802.0 卡 脂肪 28.0 克 高亩岸 26.0 克 蘇類 111.5 克 1025(五)  香Q米飯 香雞排
色	<ul> <li>醬燒豆包</li> <li>洋芋薯條</li> <li>佛跳牆</li> <li>青菜*美味餐包</li> <li>麵線糊湯/山粉圓甜湯</li> <li>熱量 847.6 ★ 脂肪 26.0 克 超數 125.1 克</li> <li>10/21(→)</li> <li>香Q米飯</li> <li>蔥花蛋</li> </ul>	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ 熱量 831.8 * 脂肪 25.4 克 10/22(二) 香Q米飯 蒜泥白肉	香雞排 五香滷買九 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 青菜*薯條 多瓜湯/奶茶 <sup>熱量 773.4 ★ 脂肪 25.0 克</sup> 超聲 26.9 克 離類 110.2 克 1024(四) 香Q米飯 咖哩肉丁	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯  整量 802.0 + 脂肪 28.0 克 音音 26.0 克 蘇類 111.5 克
色 熱分 用 菜	<ul> <li>醬燒豆包</li> <li>洋芋薯條</li> <li>佛跳牆</li> <li>青菜*美味餐包</li> <li>麵線糊湯/山粉圓甜湯</li> <li>△ 青菜</li> <li>● 1021(→)</li> <li>香Q米飯</li> <li>蔥花蛋</li> <li>地瓜雙拼</li> </ul>	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ <sup>熱量 831.8</sup> * 贈肠 25.4 克 (121.5 克 (1022年) 香Q米飯 蒜泥白肉 麥克雞塊	香雞排 五香滷買丸 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉  ※	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 青菜*薯條 多瓜湯/奶茶 冬瓜湯/奶茶 整量 773.4 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 26.9 克 蘇顏 110.2 克 1024(四) 香Q米飯 咖哩肉丁 卡啦翅小腿	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯  素量 802.0 卡 脂肪 28.0 克 蘇與 111.5 克 10025(五)  香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子
色 熱分 用 菜	<ul> <li>醬燒豆包</li> <li>洋芋薯條</li> <li>佛跳牆</li> <li>青菜*美味餐包</li> <li>麵線糊湯/山粉圓甜湯</li> <li>整量 847.6 ★ 脂肪 26.0 克</li> <li>1021(→)</li> <li>香Q米飯</li> <li>蔥花蛋</li> <li>地瓜雙拼</li> <li>什錦百頁片</li> </ul>	鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ 整量 831.8 米 脂肪 25.4 克 (1912) 克 原 (1912) (1915) 克 (1912) (1915)	香雞排 五香滷貫九 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉  ※職職 838.4 末 開助 25.6 克 克 競 1023(三)  ※傳沙麵 雞腿堡 關東煮  響燒肉包	炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 青菜*薯條 多瓜湯/奶茶 冬瓜湯/奶茶 香Q米飯 咖哩肉丁 卡啦翅小腿 美味小炒	富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯  整量 802.0 + 脂肪 28.0 克 克 28.0 克

9/30(-)	10/1(=)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
香Q米飯	香Q米飯	特製炒麵	香Q米飯	香Q米飯
紅燒鳥蛋總匯	和風香雞翅	糖醋排骨	紐澳烤雞排	美味雞腿排
蔥燒豆腐堡	八寶肉燥	筍香水晶肉圓	太祖魷魚羹	肯德麥克雞塊
鮮奶皇包	紅燒獅子頭	茶葉蛋	日式醬燒花枝丸	香蔥菜補蛋
梅花青花菜	季節鮮蔬	脆炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
針菇雪花湯	養生雞湯	玉米濃湯	冬瓜排骨湯	白玉小丸湯
醣類:118.5g;蛋白質:30g 脂質:27g;熱量:837Kcal	酷類: 98g:蛋白質: 20g 脂質: 24g:熱量: 688Kcal	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:24g:熱量:677Kcal	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:26g:熱量:697Kca1	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:24g:熱量:677Kcal
10/7(-)	10/8(=)	10/9(三)	10/10(四)	10/11(五)
香Q米飯	香Q米飯	古早味油飯		香Q米飯
土豆麵筋	相撲壽喜燒	照燒雞排		豪大雞排煙
韓式什錦年糕	蜜汁碳烤雞肉捲	中華鍋貼	1-117	台南周氏蝦捲
椒鹽QQ蛋	三絲混炒肉絲	東京關東煮	-	麻婆豆腐
田園鮮蔬	季節鮮蔬	脆炒甜蔬		老農鮮蔬
海芽蛋花湯	南瓜濃湯	蘿蔔肉羹湯		豬血湯
醣類: 88g: 蛋白質: 26g 脂質: 23g: 熱量: 662Kcal	酷類: 88g: 蛋白質: 26g 脂質: 23g: 熱量: 662Kcal	醣類: 82g; 蛋白質: 26g 脂質: 24g; 熱量: 650Kcal	醣類: 83g: 蛋白質: 25g 脂質: 22g: 熱量: 633Kcal	離類: 91g: 蛋白質: 26g 脂質: 24g: 熱量: 692Kcal
10/14(-)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)	10/18(五)
香Q米飯	香Q米飯	海鮮麵	香Q米飯	香Q米飯
醬燒佛跳牆	蔥燒豬排	卡啦雞腿(炸)	日式咖哩豬肉	蜜汁雞排
玉兔鮮包	瓜仔肉醬	珍珠燒賣	碳烤柳葉魚	蕃茄豆腐
沙茶燴素肉絲	洋基三角薯餅	花生米血	洋蔥滑蛋	碳烤香腸
田園鮮蔬	季節鮮蔬	脆炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
芹香米粉湯	简片貢丸湯	酸辣湯	冬粉肉絲湯	味噌豆腐湯
酷類: 98g; 蛋白質: 20g 脂質: 24g: 熱量: 688Kcal	酬類:90g:蛋白質:26g 脂質:23g:熱量:670Kcal	醣類: 82g: 蛋白質: 25g 脂質: 26g: 熱量: 652Kcal	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:26g:熱量:697Kca1	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:24g:熱量:677Kcal
10/21(-)	10/22(=)	10/23(三)	10/24(四)	10/25(五)
香Q米飯	香Q米飯	叉燒肉飯	香Q米飯	香Q米飯
紅燒烤麩	紅燒鐵路排骨	鹹酥雞(炸)	蘑菇醬燒肉片	大西洋魚排
美味蘿蔔糕	沙茶魷魚羹	和風照燒翅腿	老虎麥克雞塊	珍味花枝排
番茄炒蛋	法式雞肉捲	小籠湯包	日式茶碗蒸	五更腸旺燒肉
田園鮮蔬	季節鮮蔬	脆炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
味噌豆腐湯	大黄瓜脆丸湯	海菜蛋花湯	筍片貢丸湯	金針肉絲湯
酬類: 86g: 蛋白質: 26g 脂質: 22g: 熱量: 646Kcal	醣類:87g:蛋白質:256g 脂質:22g:熱量:652Kcal	醣類:83g:蛋白質:26g 脂質:21g:熱量:657Kcal	醣類:86g:蛋白質:26g 脂質:22g:熱量:648Kcal	醣類:83g:蛋白質:25g 脂質:26g:熱量:670Kcal

歡迎人家詢耀訂購,我們將以最真誠的心爲大家服務。

P.S:若飯菜量不足,請速治服務人員,謝謝!

建子信符: yushun8283909@yahoo.com.tw

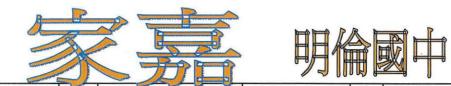
衛管: 鄭憶雯

營養師:許慧貞 電話:8283909

明倫國中

聯絡電話:04-8283909





			Same and the same								
田田	9/30 (一)	食材	10/1 (二)	食材	10/2 (三)	食材	10/3(四)	食材	10/4 (五)	食材	
	香Q白飯	白飯	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	被商,類條	五穀飯	五野、白舫	香Q白飯	米	
	佛跳牆-	蔬菜	鐵路排骨	排骨	椒鹽雞翅	雞翅	脆皮烤鴨	烤鴨	thee sit of the	豬肉片	
菜	黑胡椒通心麵	通信額 数学	螞蟻上樹	蔬菜多粉	家常豆腐	豆腐	滷味	魚漿,蔬菜	泡菜什錦	泡菜	
色	地瓜條	把礼推	烤三角薯餅	薯餅	花生沙茶米血	米血	椒鹽甜不辣	甜不辣	dr 1-54-114	雞塊	
	季節蔬菜	蔬菜	吉園圃蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜		青菜	
	紫菜蛋花湯	聖馬 韓国	玉米濃湯	玉米.雞蛋	綠豆番薯湯	綠豆.蕃薯	W. 42 4: 4: 3   1	蔬菜	1.07 10 10 1012	芽	
	醣類:134g:蛋白質:		醣類:131g:蛋白質		醣類:125g;蛋白質		醣類:134g;蛋白質:	30g	醣類:109g:蛋白質:		
日	脂質: 23g: 熱量: 86	食材	脂質: 21g: 熱量: 83	食材	脂質: 27g: 熱量: 8 10/9 (三)	食材	脂質: 23g: 熱量: 8631	食材	脂質: 18g: 熱量: 75	食材	
甜	地瓜飯	地瓜.飯	香Q白飯	白米	培根蛋炒飯	培根、白飯	10/10 (四)	120/1/3	香Q白飯	白米	
	五香豆干	豆乾	蜜汁雞腿	雞腿.	夜市大雞排(炸)	雞排			紅糟肉	豬肉	
芯	洋蔥滑蛋		番茄炒蛋	春茄,雞蛋	茄汁熱狗	熱狗			茶碗蒸		
菜色	佛跳牆	#	烤波浪薯條	薯條	上海湯包	湯包	कि सिंह कि		培根豆乾	雞蛋 培根,	
٦	at the same of the	200000000000000000000000000000000000000	<b>秀</b>	者 蔬菜	季節蔬菜	<b>満菜</b>	國慶日		435 BY 12 HE AND	豆乾	
	占國间蔬菜	蔬菜	多瓜湯	外 冬 瓜	字即	144			翠綠鮮蔬	蔬菜	
營養	關東煮 醣類:134g:蛋白質:	蔬菜 30g	参川(初) 醣類:131g:蛋白質:		(又革月不上六: 醣類:132g:蛋白質:	珍珠.紅茶 22g			菜頭湯 醣類:124g;蛋白質:	蘿蔔	
	脂質:23g:熱量:86		脂質: 21g: 熱量: 833	5 L-2000	脂質: 22g: 熱量: 84				脂質: 27g; 熱量: 84		
日田	10/14 (一)	食材	10/15 (二)	食材	10/16 (三)	食材	10/17 (四)	食材	10/18 (五)	食材	
	地瓜飯	地几。俄	香Q白飯	白米	炸醬麵	額條,作普	五穀飯	五章 白新	香Q白飯	米	
	起士大薯餅	薯餅	糖醋咕咾肉	咕咾肉	鹵咸酉禾奚推	雞丁	照燒豬排	豬排	香嫩雞排	雞排	
菜	冬瓜豆輪	多瓜.豆輪	沙茶河粉	蔬菜.多粉	關東煮	魚漿,蔬菜	泡菜什錦	泡菜.蔬菜	花生麵筋	花生.葡萄	
色	麻婆豆腐	豆腐	三杯黑輪	黑輪	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	海苔烤脆薯	脆薯	椒鹽甜不辣	甜不辣	
	占原的蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	
	味噌海芽湯	海帶芽	筍絲湯	筍絲	仙草凍	仙草	麵線糊	類線朝. 跳業	酸菜豬血湯	有年 無体	
台域	醣類:134g:蛋白質:		醣類:132g:蛋白質:		醣類:132g;蛋白質:		醣類:132g:蛋白質:		醣類:134g;蛋白質:	197	
分析	脂質:23g:熱量:86		脂質: 23g: 熱量: 859		脂質: 22g: 熱量: 84:		脂質: 23g: 熱量: 859		脂質:23g:熱量:86		
甜		食材	2 2 2	食材		食材		食材	10/25(五)	食材	
	地瓜飯	地瓜.飯	香Q白飯	米	火腿蛋炒飯	大腿、羅蕉	五穀飯	五野,白州	- C	米	
constant.	素肉燥鳥蛋	寮肉燥.鳥蛋	鐵路排骨	排骨	卡啦雞腿	雞腿	香滷雞翅	雞翅		豬肉.蔬菜	
菜	沙茶珍菇	菇類.蔬菜	五更腸旺	豬腸.蔬菜	柴魚花枝丸	花枝丸	肉燥油豆腐	校内,油豆腐	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	香雞堡	
色	玉米可樂餅	可樂餅	蔥花菜脯蛋 不然栽菇	菜脯蛋	客家小炒	豆乾.蔬菜	洋蔥豬柳	洋蔥、豬柳		黄	
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	Lat Trick and Shapitania	青菜	
Ar ac	紫菜蛋花湯 醣類:131g:蛋白質	紫菜,雞蛋 : 30g	菜頭凸皮湯 醣類:125g:蛋白質	等班.凸皮 25g	緑豆QQ圓 醣類:125g:蛋白質:	綠豆.QQ圓	玉米蛋花湯 醣類:125g:蛋白質:	五米.雞蛋 25g	味噌豆腐湯 醣類:124g:蛋白質:	豆腐	
			脂質: 27g; 熱量: 84	30022014040	脂類:125g, 蛋白質: 脂質:28g;熱量:856		脂質: 27g: 熱量: 84		脂質:27g:熱量:843		
日期	10/28 (一)	食材	10/29 (二)	食材	10/30(三)	食材		食材	A 27 SW -5		
нн	地瓜飯	地瓜、飯	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	政府,器條	五穀飯	五菱 白彩			
	鮮蔬百頁	蔬菜.百頁	蔥燒豬排	豬排	起士烤豬排	豬排	三杯雞	雞丁			
	玉米炒蛋	玉米,雞蛋	海帶結燒肉	海帶結,燒肉	沙茶筍片	筍片	手工肉丸子	絞肉.			
	蔬菜薯餅	蔬菜.薯餅	咖哩雞丁	馬鈴薯,雞丁	關東煮	魚漿.蔬菜	梅粉地瓜條	地瓜條			
	美味鮮騰	青菜	季節蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜			
	冬瓜湯	多瓜	金針豆皮湯	金針.豆皮	芋香西米露	芋頭.西米羅	蕃茄什錦湯	番茄.蔬菜	安东 黄蜡		
	醣類:134g:蛋白質:	30g	醣類:132g:蛋白質:	31g	醣類:132g:蛋白質:	22g	醣類:132g:蛋白質:3	Constitution of		-	
分析	脂質:23g:熱量:86		脂質:23g:熱量:859		脂質:22g:熱量:842		脂質:23g:熱量:859K	cal			
	<b>慈善師:</b> 芸	6L -t		TO 1.4	: 04-822126	1					

營養師:黃毓晴

專線:04-8221261

### 冠 成 明倫國中 2013/10/31(四) 2013/11/1(五) 2013/10/28(-) 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 肉燥麵 檸檬雞翅 九層鹽酥雞 冬瓜鴨肉 米血燒鴨 移規 維肉 三杯油豆腐 洋蔥豬柳 番茄豆腐 大雞堡 日式咖哩 鍋貼 大雞堡 蔬菜虱目魚丸 玉米香腸 QQ滷蛋 三角薯餅 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 地瓜綠豆湯 榨菜肉絲湯 綠豆湯 蘿蔔丸子湯(素) 蛋白質27g 離類106g 熱量730Kcal 職質22g 蛋白質27g 餘級106g 熱量730Kcal 賠質22g 寶島白飯 肉羹麵 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 香酥雞排 藍帶起司豬排 香滷雞腿 紅燒鴨肉 維挺 雙結滷鴿子蛋 薯條 八寶肉醬 白菜花枝丸 螞蟻上樹 四色玉米 柴魚章魚燒 柴魚章魚燒 蔥香豆腐 三杯杏鮑菇 土魠魚 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 仙草蜜 玉米濃湯 冬瓜山粉圓 蔬菜湯 蛋白質27g 競頭105g 熱量730Kcal 顧賞22g 2013/11/11(一) 委白質27g 韓類106g 熱量730Kcal 脂質22g 蛋白質27g - 締鎖106g 熱量730Kcal - 脂質22g 蛋白質27g 結鎖106g 熱量730Kcal 脂質22g 蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g 2013/11/14(四) 高麗菜炒飯 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 沙茶白肉 蒸蛋 里雞排 香酥雞腿 香酥雞翅 維趣 蘿蔔糕 量斯丝 花生麵筋 黄瓜炒黑輪片 番茄豆腐 丘府 什錦豆輪 蔬菜花枝丸 什錦羹 黄瓜香腸 00滷蛋 三角薯餅 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 珍珠紅茶 薑絲冬瓜湯 紅豆湯 麵線湯 委告質27g 結鎖106g 热量730Kcal 脂質22g 2013/11/18(一) 台式炒麵 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 寶島白飯 洋蔥排骨 勁辣雞腿堡 香滷雞腿 洋蔥燉肉 释疑望 河粉丸子 雜艇 雞塊 紅燒獅子頭 家常肉燥 什錦鳥蛋 香塔百頁 花枝丸 蘿蔔虱目魚丸 白菜花枝丸 麥克雞塊 海带芽花生 独流 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 四季青菜 百香愛玉 味噌豆腐湯 蔥香蛋花湯 綠豆薏仁湯 蛋白質27g 糖類106g 熱量730Kcal 脂質22g 蛋白質27g 糖類108g 热量730Kcal 脂質22g

蛋白質27g 餘額106g 熱量730Kcal 期質22g 營養師:吳幸娟 委白質27g 結鎖106g 热量730Kcal 監質22g

衛管人員:詹麗君

蛋白質27g 醋頭106g 热量730kcal 脂質22g

# 加E電息心

明倫國中

					named (S)	k.					A PARTY NAMED IN			The state of the s	TY
日期	10/28(	<b>—)</b>		10/29(	=)		10/30(3	Ξ)		10/31(	四)		11/1(3	ā)	
	香0白飯	#	蒸	香Q白飯	눼	蒸	什錦炒飯	卅. 絞肉	灺	香Q白飯	ж	蒸	香Q白飯	#	蒸
	杏鮑菇百頁	<b>日報品 日月</b>	划	照燒豬排	豬排	燒	酥炸雞腿	質性制理	炸	五香排骨	豬排	滷	芝麻烤雞排	母排 芝麻	烤
菜	香菇肉燥	香菇 絞捉	滷	咖哩洋芋	海鈴鹿 紅霧霧	煮	阿朱滷味	禁語.語禁	滷	泡菜鍋	泡菜. 蔬菜	煮	洋蔥豬柳	豬肉. 洋腦	烟
色	香烤地瓜條	地瓜條	烤	小黃瓜混炒	小黃瓜 葫蘆	灿	水煎包(半)	水煎包	蒸	洋蔥什錦	洋腦. 蔬菜	灿	古早味滷白菜	中 白菜 蔬菜	滷
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	什錦狀粉湯	1 粗米粉	煮	刺瓜湯	刺瓜	煮	紅豆湯	紅豆	煮	鮮菇蛋花湯	話類 維蛋	煮	白玉蘿蔔湯	韓薊	煮
		23 脂肪			脂肪 納量			脂肪 熱量			3 脂肪 9 熱量	744		5 脂肪 9 熱量	24 752
日期	11/4(-	ENAMED IN		11/5(=	THE REAL PROPERTY.	1000	11/6(Ξ	MICH STREET	H	11/7([	AND DESCRIPTION OF THE PARTY.		11/8(3	COLUMN TO SERVICE STATE OF THE PARTY OF THE	100
	香Q白飯	ж	蒸	香Q白飯	ж	蒸	茄汁肉醬麵	難. 頭幫. 較肉	排	香Q白飯	<del>;;;</del> -	蒸	香Q白飯	米	蒸
	鐵板油豆腐	油豆腐	煮	紅燒豬排	豬肉	燒	酥炸雞排	難排	炸	冬瓜燒鴨	構成 冬瓜	燒	香烤雞腿	雞腿	烤
菜	佛跳牆	芋頭 白菜	煮	洋蔥炒蛋	洋蔥。雞蛋	灿	阿呆滷味	海帶. 豆干	滷	香烤雞堡(半)	百難堡	烤	清蒸絞肉丸	絞肉	蒸
色	脆薯雙拼	智练 地位名	烤	韓式泡菜鍋	泡菜 蔬菜	煮	三星蔥麵包(半)	蔥麵包	烤	青蓝炒香片	豆干炸 源爾	灿	紅油桂筍	柱竹筍	炟
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	玉卅豆皮湯	玉州 亞恩	煮	味噌豆腐湯	豆园 味噌	煮	仙草蜜	仙草	煮	三絲蔬菜湯	蔬菜	点	蘑苗濃湯(芡)	題誌 跡菜	煮
		3 脂肪 8 熱量		200	脂肪 熱量		Statement of the statem			1000 1000	3 脂肪 3 熱量		ESTATE OF THE STATE OF THE STAT	3 脂肪 3 熱量	25 753
日期	11/11(-	<b>-)</b>		11/12(=	The State of State of	100	11/13(Ξ			11/14(2	The second second		11/15(3	The second second	7
	香Q白飯	iti	蒸	香Q白飯	ж	蒸	什錦炒飯	卅. 蔬菜	灺	香Q白飯	ж	蒸	香Q白飯	ili	蒸
	泡菜豆腐鍋	豆腐. 泡菜	煮	咖哩雞丁	協丁. 吳齡寶	煮	五香豬排	豬排	滷	檸檬雞翅	難腿	烤	酥炸雞排	雞排	炸
菜	香烤薯條	馬鈴薯條	烤	香烤喜相逢(半)	柳葉魚	烤	雙色干絲	干部、紅榴蘭	灺	蘿蔔燒肉	質菌 猪肉	燒	八實肉燥	絞肉	煮
色	什錦炒蛋	發展 對菜	灺	清燉獅子頭	絞肉	蒸	府城蝦捲(半)	蝦捲	炸	銀芽什錦	日年第. 紅絲蘭	灿	小黃瓜混炒	小美心 新韓	灺
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	薑絲海芽湯	海绵县 警日	煮	筍絲湯	筍絲	煮	QQ圓甜湯	00回	煮	酸辣湯(芡)	<b>登略 紅雕藍</b>	煮	紫菜蛋花湯	雄革 舊草	煮
		3 脂肪 9 熱量			脂肪熱量						脂肪熱量			脂肪	24 744
日期	11/18(-	<b>-</b> )		11/19(=		7	11/20(Ξ	The Park of the Pa		11/21([			11/22(3		
	香Q白飯	芾	蒸	香Q白飯	ж	蒸	炸醬麵	麵. 肉醬	蒸	香Q白飯	Ħ	蒸	香Q白飯	ж	蒸
	百頁杏鮑苗	百页 白製品	煮	壽喜燒肉片	肉片 洋風	煮	吮指雞翅	三節翅!	炸	照燒豬排	豬排	燒	蜜汁雞腿	難腿	烤
菜	茶碗蒸	避蛋	蒸	土魠魚條(半)	魚條	炸	關東煮		煮	拌飯肉燥	絞肉	煮	炒綜合鮮苗	菇類	灿
色	地瓜條	地瓜條	烤	玉卅炒蛋	五米. 韓蛋	灺	手工肉粽	<b>超</b> 出 豬肉 ;	蒸	螞蟻上樹	冬船. 絞肉	灿	佛跳牆	白草 肝滞脈	煮
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	玉米濃湯(勾芡)	五州/株井智	煮	蘿蔔湯	陆营	濫	芋頭甜湯	芋頭 ;	南	豆皮冬瓜湯	马皮 冬瓜	煮	小貢丸湯(半)	小百丸	煮
營養 成分	蛋白質 25 醣類 108	3 脂肪 3 熱量			脂肪熱量						脂肪熱量			脂肪 熱量	24 755
-010005177	700	- mass		110	ALC: NO.	, -0				107	HAS AREA	. 50	<b>營養師:張</b>		

營養師:張虹美

### 承富



電話: 04-8831965 # 218.202

地址:彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營養師: 陳桂紅營養字第:002190號

山山	10/28()	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(五)
П	香Q米飯	香Q米飯	台式炒飯	香Q米飯	香Q米飯
П	紅燒豆輪	黑胡椒豬柳	雞米花	香酥肉排	檸檬雞柳
菜	玉米可樂餅	美味魚片	韓式泡菜鍋	麻婆豆腐	豆輪肉丁
色	洋蔥炒蛋	咖哩雞丁	紅豆麵包	清蒸燒賣	五香滷蛋
П	青菜+鹹奶油餐包	芝麻球/青菜	青菜+熱狗棒	青菜+地瓜QQ	青菜+健健美
Ш	山粉圓+珍菇湯	粉絲湯+綠豆湯	珍珠奶茶*味噌湯	菜頭湯+百香綠茶	綠豆薏仁/紫菜湯
100000	熱量 822.0 卡 脂肪 24.0 克 蛋白質 26.5 克 醣類 125.0 克	熱量 828.2 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 26.0 克 醣類 120.3 克	熱量 812.8 卡 脂肪 27.2 克 蛋白質 26.3 克 酰類 115.7 克	熱量 829.2 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 26.3 克 醣類 121.6 克	熱量 857.2 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 29.3 克 蘇類 126.5 克
期	11/4()	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
Ш	香Q米飯	香Q米飯	<i>義大利麵</i>	香Q米飯	香Q米飯
Ш	麻婆豆腐	蒜泥白肉	炸雞腿	富貴海鮮卷	脆皮烤鴨
菜	大薯餅	肉燥豆腐	雙拼珍珠腸	咖哩肉丁	黑胡椒燴肉
色	蔥花蛋	香烤雞肉堡	糯米腸	芹香甜不辣	雞塊*2
Ш	青菜*手工披薩	青菜+地瓜球	季節青菜	青菜+鍋貼	青菜+阿給棒
	奶茶*竹筍湯	冬瓜湯+山粉圓	綠奶茶/味噌湯	紫菜湯/梅子綠	珍珠奶茶/菜頭湯
熱量	熱量 863.8 卡 脂肪 29.4 克 <sup>蛋白質</sup> 29.3 克 醣類 120.5 克	熱量 850.4 卡 脂肪 28.0 克 蛋白膏 28.6 克 醣類 121.0 克	熱量 849.5 卡 脂肪 26.3 克 電白頁 29.2 克 酥類 124.0 克	熱量 850.1 卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 29.6 克 醣類 126.0 克	熱量 850.8 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 28.2 克 醣類 121.5 克
期	11/11(=)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
Ш	香Q米飯	香Q米飯	台式炒飯	香Q米飯	香Q米飯
Ш	蜜汁豆包	鹽酥雞米花	炸豬排	鹹豬肉	脆皮雞腿
菜	玉米可樂餅	茶碗蒸	花生夾心麵包	卡啦翅腿	蒸肉丸子
色	鴿蛋豆腐	八寶肉醬	水煎餃	洋芋四色	吻魚花椰
Ш	青菜+奶香麵包	青菜+飄香果	青菜+紅豆棗	青菜+茶凍	青菜+麻糬芋丸
Ц	綠奶茶/玉米濃湯	紫菜湯/波霸紅茶	百香綠茶/冬瓜湯	筍絲湯/綠豆湯	奶茶/金針肉絲湯
熱量		熱量 849.2 卡 脂肪 26.0 克 垂白質 28.6 克 醣類 125.2 克	<b>重白質 30.2 克 酷類 122.4 克</b>	<b>蛋白質 30.4 克 醣類 120.5 克</b>	熱量 852.9 卡 脂肪 26.5 克 蛋白和 28.2 克 離類 125.4 克
期	11/18()	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
Ш	香Q米飯	香Q米飯	<b>炸醬麵</b>	香Q米飯	香Q米飯
Ш	蒜茸醬豆腐	黑胡椒肉	卡啦雞腿堡	炸雞腿	菲力雞排
菜	香烤薯條	咖哩魚蛋	五香鴿蛋*3	泰式抛打肉燥	小黄瓜香腸
色	菜脯蛋	香烤花枝丁	椰子麵包	沙茶黑輪	白菜針菇
	青菜+披薩	青菜+芝麻球	青菜+黑米糕卷	青菜+蛋塔	青菜+健健美
āb	珍珠奶茶/麵線糊湯	紫菜蛋花湯+山粉圓 熟量 848.4 卡 脂肪 26.0 克	奶茶+菜頭湯 <sup>熟量</sup> 863.2 * 脂肪 26.8 克	酸辣湯/梅子綠 <sup>熟量 856.5</sup> + 脂的 25.3 克	紅豆湯*玉米蛋花湯
批	熟量 854.5 卡 脂肪 27.3 克 素67 28.0 克 醣類 124.2 克	熱量 848.4 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 33.2 克 酰類 120.4 克	新量 28.0 克 酷類 127.5 克	熱量 856.5 卡 脂肪 25.3 克 酯白質 31.2 克 醣類 126.0 克	熱量 857.9 卡 脂肪 25.1 克 第6頁 29.0 克 醣類 129.0 克



## 小

## 寶

						明倫	國中
10/28(-)	10/29(=)	10/30(三)		10/31(四)		11/1(五)	
香Q米飯 *	香Q米飯 *	義式炒麵	麵時蔬 豬肉	香Q米飯	米	香Q米飯	米
咖哩鳥蛋(咖哩)	雞腿排(烤)	里肌肉排(烤)	豬肉	岩燒小翅腿(烤)	雜肉	傳統肉排(炸)	精肉
焦糖饅頭(蒸) 麵	夜市滷味	鐵板豆腐(滷)	油豆腐	美式熱狗(炸加)	豬肉	紅燒豆輪(滷)	豆輪紅羅加
芹香腰花炒豆干 <sup>芹菜豆干</sup> 素腹花	洋蔥火腿炒蛋	卡滋脆薯(烤)	馬鈴薯	黑胡椒肉絲豆干(炒)	豬肉 豆干	麥克雞塊(烤加)	雞塊
田園鮮蔬(炒) ##	季節鮮蔬(炒) 蟲	老農鮮蔬(炒)	蔬菜	美味鮮蔬(炒)	蔬菜	田園鮮蔬(炒)	蔬菜
菜頭小丸湯 菜頭丸子	玉米濃湯(芡) 玉	三絲蛋花湯	符絲紅 羅萄 木耳	海芽味噌湯	海菜 味噌	芹香筍片磅皮湯	芹菜磅皮
醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:24g:熱量:677Kcal	醣類:89g:蛋白質:26g 脂質:26g:熱量:697Kcal	醣類:83g:蛋白質:25g 脂質:22g:熱量:633Kcal		醣類:91g:蛋白質:26g 脂質:24g:熱量:692Kcal		醣類:118g:蛋白質:27g 脂質:25g:熱量:805Kcal	
11/4(-)	11/5(=)	11/6(三)		11/7(四)	ji ya	11/8(五)	
香Q米飯 *	香Q米飯 *	叉燒肉飯	豬肉米	香Q米飯	米	香Q米飯	米
香菇烤麩(滷)烤麩香草	回鍋肉(炒) 罐	彩繪雞丁(糖醋)	雞肉	紅燒肉排(滷)	精构	香嫩雞排(炸)	雞肉
佛跳牆(滷) 季菇紅蘿蔔	茄汁雞肉條(炒)	離 港式湯包(蒸)	麵粉豬 肉	岩燒小翅腿(炸)	小翅 腿	白菜滷	白菜時
黑糖饅頭(蒸) 麵粉	玉米總匯(炒) [米]	海苔薯條(烤加)	每苔薯的	大黄瓜什錦(炒)	黄瓜時	碳烤香腸(烤加)	香腸
田園鮮蔬(炒) 硫菜	季節鮮蔬(炒) 藍	鮮炒甜蔬(炒)	蔬菜	美味鮮蔬(炒)	蔬菜	田園鮮蔬(炒)	蔬菜
味噌豆腐湯 味噌豆腐	大黄瓜肉羹湯 大黄		玉米	豬血湯	豬血	南瓜濃湯(芡)	南瓜
醣類:120g:蛋白質:29g 脂質:27g:熱量:839Kcal	醣類:117g:蛋白質:31g 脂質:28g:熱量:844Kcal	醣類:115g;蛋白質;30g 脂質:26g;熱量:816Kcal		醣類:116g:蛋白質:30g 脂質:27g:熱量:827Kcal		醣類:117g;蛋白質:28g 脂質:28g;熱量:832Kcal	
11/11(-)	11/12(=)	11/13(三)		11/14(四)		11/15(五)	
香Q米飯 *	香Q米飯 *	鐵板麵(炒)	麵豬肉	香Q米飯	米	香Q米飯	米
1 /1 × 13/3 (111)	黑胡椒豬柳(炒醬	新城门门(XF)	額的均	壽喜燒(炒)	洋蔥 豬肉	豪大雞排(烤)	組約
金黄雙拼(烤) 馬鈴翼	時蔬蝦捲(炒加) 關		豬肉	珍珍花枝排(烤)	花枝排	筍香什錦(炒)	竹箱紅棚板
養生杏鮑菇(炒) 杏鮑菇	番茄炒蛋 蒂丽	西	菜頭肉羹	芙蓉蒸蛋	蛋	八寶肉燥(滷)	豬肉
田園鮮蔬(炒) 蔬菜	季節鮮蔬(炒) 蔬	鮮炒甜蔬(炒)	蔬菜	美味鮮蔬(炒)	蔬菜	老農鮮蔬	蔬菜
瓜瓜丸子湯 大黄瓜 九子	玉米濃湯(芡) 米馬		時歲豬肉	蘿蔔肉羹湯	蘿蔔 肉羹	海菜蛋花湯	海菜蛋
醣類:118g:蛋白質:27g 脂質:26g:熱量:814Kcal	醣類:115g:蛋白質:28g 脂質:27g:熱量:815Kcal	醣類:114g;蛋白質:30g 脂質:28g;熱量:828Kcal		醣類:120g;蛋白質:32g 脂質:24g;熱量:824Kcal		醣類:111g;蛋白質:29g 脂質:26g;熱量:794Kcal	
11/18(-)	11/19(=)	11/20(三)		11/21(四)		11/22(五)	
香Q米飯 *	香Q米飯 *	高麗菜飯	高麗菜米	香Q米飯	米	香Q米飯	米
羅漢齋素雞(炒)	蔥燒豬排(滷)™	芝麻雞腿(炸)	芝麻雞 腿	磨菇豬柳(炒)	豬肉	碳燒腿排(烤)	類的
蔥花菜脯蛋(煎) 應菜咖蛋	時蔬雞肉捲(炒加)雞肉	香菇貢丸(滷加)	白羅湖	蜜汁小雞腿(炸)	小雞腿	韓式泡菜鍋(炒)	泡菜
泡菜鍋(炒) 泡菜時蔬	洋蔥肉羹(炒) 洋葱	港式小籠包(蒸)	麵粉豬肉	蛋炒三丁	強毛 豆筍	川味蒼蠅頭(炒)	韭菜花 絞肉
田園鮮蔬(炒) 蔬菜	季節鮮蔬(炒) 蔬	24 -1 -1 -5/C ( · > )	蔬菜	美味鮮蔬(炒)	蔬菜	老農鮮蔬(炒)	蔬菜
醣類:116g:蛋白質:30g	高麗菜蕃茄蛋花湯 <sup>高龍</sup> <sup>藤類:120g:蛋白質:32g</sup> <sup>脂質:27g:熱量:851Kcal</sup>	權 菜 肉 絲 湯 離類: 120g: 蛋白質: 30g 脂質: 28g: 熱量: 852Kcal	肉絲榨 菜	味噌海芽湯 醣類: 119g: 蛋白質: 31g 脂質: 24g: 熱量: 816Kcal	味噌 海芽	玉 米 濃 湯 (芡)	玉米 馬鈴薯

歡迎踴躍訂購,我們以最真誠的心為大家服務。P.S:若飯菜量不足,請速洽服務人員,謝謝!

電話:04-8283909 營養師:許慧貞 衛管:鄭憶雯

## 正言。 意见。

明倫國中

In the	11/25(-			11/26(	-\		11/27(3			11/28(	m)		11/29(	E)	Sign
日期	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE						CALL SECTION							The state of	
	香0白飯	芾	蒸	u	米. 五製米	蒸	油飯	電光.豬肉	蒸		iti	蒸		Ħ	蒸
	麻油素雞	農難. 麻油	煮	酥炸雞排	雞排	炸	香滷排骨	豬肉	滷	三杯雞丁	理丁八层塔	划	芝麻豬排	精排、芝麻	緒
菜	花生麵筋	花生. 舞節港	煮	咖哩洋芋	與於禮 紅葉葉	煮	客家小炒	豆干. 肉蜂	灺	五香滷蛋	避蛋	滷	泡菜蔬菜鍋	泡菜 蔬菜	煮
色	香烤薯餅	醫餅	烤	小黃瓜混炒	小角瓜 加爾山	灿	豬肉餡餅	豬肉留餅	烤	筍子炒肉絲	智序 肉蜂	灿	銀芽肉絲	網芽 肉蒜	灿
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	海帶玉狀湯	海绵、玉州	煮	筍片豆皮湯	範片 豆族	黨	柴魚肉羹湯(芡)	肉囊 紫魚	煮	味噌豆腐湯	豆樹. 味噌	煮	蛋花紫菜湯	間衛 新菜	煮
營養 成分	ACCURACY.	脂肪			3 脂肪8 熱量						3 脂肪	744		3 脂肪 9 熱量	24 744
日期	12/2(-			12/3(=			12/4(Ξ	AND DESCRIPTION OF		12/5([	AND DESCRIPTION OF THE PERSON NAMED IN		12/6(3		
	香Q白飯	ж	蒸	香Q白飯	ж	蒸	肉醬義大利麵	麵. 絞肉	拌	香Q白飯	ж	蒸	香0白飯	卅	蒸
	紅燒油豆腐	油豆腐	煮	黑胡椒豬柳	豬如 洋脳	煮	酥炸雞腿	難腿	炸	冬瓜燒鴨	轉肉. 冬瓜	煮	鐵路排骨	豬排	滷
菜	玉狀炒蛋	離蛋. 玉米	炒	香烤雞堡	難腿堡	烤	鮮菇煌炒	枯類 蔬菜	灺	蒜蓉豆腐	豆腐. 蒜	煮	松坂泡菜鍋	泡菜. 高麗	煮
色	蘿蔔糕	羅蔔糕	蒸	芋香四喜	打樓里 單位	灿	鍋貼雙拼	銀月占	烤	起司肉腸	起司肉腸	蒸	炒海茸	海茸	灺
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	冬瓜薏仁湯	冬瓜 員仁	煮	豬血湯	豬血	煮	蘑菇濃湯	MENT 0,178	煮	燒仙草	他种in, 00圈	煮	海芽味噌湯	海帶芽	煮
	蛋白質 23 醣類 108	13401313			脂肪						脂肪熱量			3 脂肪 3 熱量	25 753
日期	12/9(-			12/10(=			12/11(3			12/12([		740	12/13(3	200	
SI   SO	香Q白飯	iti	蒸	香Q白飯	iti	蒸	高麗菜飯	卅. 高麗菜 )	灺	香Q白飯	卅	蒸	香Q白飯	ж	蒸
	三杯杏鮑菇	杏鮑喆	灿	壽喜燒肉片	肉片. 洋膩	煮	鹽酥雞丁	難丁	炸	紅燒爌肉	豬肉	燒	奮起湖雞腿	雞腿	滷
菜	奶皇包	奶皇包	蒸	茶碗蒸	難蛋	蒸	客家小炒	豆干. 肉蜂	灿	香烤翅腿	翅小腿	烤	烤花枝丸	花枝丸	烤
色	卡滋雙薯	碧條. 碧餅	烤	香嫩花枝條	花枝條	烤	豬肉餡餅	豬肉餡餅!	烤	玉卅三色	五十. #7. 以报题	灺	麻婆豆腐	豆腐	燒
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	菜頭湯	雜蔔	煮	日式味噌湯	豆腐	煮	酸辣湯	<b>日記 村曜然</b>	煮	榨菜肉絲湯	條架 改锋	煮	竹筍湯	竹筍	煮
111 10		脂肪 熱量			脂肪 熱量						脂肪熱量			脂肪熱量	24 744
日期	12/16(-		-87	12/17(=	and the same of the same	740	12/18(Ξ	ALCOHOLD STREET		12/19([		744	12/20(3		
	香Q白飯	狀	蒸	香Q白飯	ж	蒸	醬汁拌麵	麵. 絞肉 扌	Ħ	香Q白飯	Ħ	蒸	香Q白飯	狀	蒸
	泡菜豆腐鍋	豆腐. 泡菜	煮	紅燒豬腳	豬腳	滷	卡拉雞腿排	難腿排火	炸	照燒豬排	豬排	燒	五香雞腿	難腿	滷
菜	地瓜條	地瓜條	烤	竹筍炒魷魚	献魚 竹筍	灿	五香滷蛋	難蛋	鹵	黃金柳葉魚	柳葉魚	烤	金雕滷白菜	白菜 金剛持	滷
色	越南寬河粉	润粉. 蔬菜	灿	韭菜甜不辣	胡不識. 非賴	灿	彈牙肉圓	肉圓	蒸	銀芽肉絲	豆豆科 肉雌	灿	南洋咖哩	明彩器 打拖盤	煮
	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜		季節青菜	青菜	曼	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	枸杞冬瓜湯	冬瓜 杨峰	煮	玉狀大骨湯	王市段 大寺	煮	紫菜蛋花湯	新菜 雄街 美	麒	蘿蔔丸子湯	明祖 川君子	煮	柴魚肉羹湯	表異 从曲约	煮
444.40	蛋白質 23	脂肪		蛋白質 23	脂肪		蛋白質 23			蛋白質 26	脂肪		蛋白質 26	脂肪	24
LIA 73	醣類 108	量療	740	酷類 110	熱量	/48	随類 109	<b>熱量</b> 74	44	醣類 109	熱量 ′	/50			755

營養師:張虹美





## 寶



明倫國中

	-	<b>W</b>							
11月2 星期		11月2		11月2 星期		11月2		11月2	
白飯+奶黄包	白米	白飯	白米	什錦肉絲麵	豬肉、麵	白飯	白米	白飯	白米
咖哩鳥蛋	咖哩、鳥蛋	照燒排骨肉(滷)	豬肉	黄金雞排(炸)	雞肉	紅燒豬腩(滷)	豬腩	照燒雞翅(烤)	雞翅
芹香炒腰花	芹菜・素腰花	京醬肉絲(炒)	筍絲、木耳、豬肉	烤南瓜盒子	南瓜・麵粉	鮮魚排(炸)	魚肉	臭臭鍋(炒)	豬肉、時蔬
油豆腐(滷)	油豆腐	五香滷蛋	雞蛋	蒸餃/桂冠金雕捲	麵粉豬肉	玉米燴三絲(芡)	玉米、筍絲	大白菜炒三絲	大白菜・時蔬
田園鮮蔬(炒)	青菜	季節鮮蔬(炒)	青菜	鮮炒甜蔬(炒)	青菜	新鮮蔬菜	青菜	老農鮮蔬(炒)	青菜
芹香米粉湯+甜湯	芹菜、米粉	玉米海带湯+甜湯	玉米、海帶	菜頭小丸湯+甜湯	菜頭,丸子	简片貢丸湯+甜湯	筍片・貢丸	薑絲冬瓜湯+甜湯	多瓜、薑絲
蛋白質 30 醣 類 115	脂質 27 熱量 823	蛋白質 31 醣 類 116	脂質 27 熱量 839	蛋白質 30 醣 類 120	脂質 26 熱量 852	蛋白質 30 醣 類 118	脂質 26 熟量 826	蛋白質 33 醣 類 120	脂質 26 熟量 664
<ul><li>糖類 115</li><li>12月</li><li>星期</li></ul>	2日	12月	3日	12月 星期	4日	12月	5日	12月	6日
白飯+銀絲卷	白米	白飯	白米	鐵板肉醬麵	<b>鲍、茄丁、玉米</b>	白飯	白米	白飯	白米
養生關東煮(燙)	當歸、玉米段、 白蘿蔔	紅燒豬腩(滷)	豬肉、紅蘿蔔	墨西哥雞排(炸)	雞肉	冬瓜燒鴨(滷)	鴨肉、冬瓜	碳烤腿排(烤)	雞肉
泡菜什錦(炒)	泡菜、時蔬	翅小腿(烤)	雞肉	日式壽司	米飯、海苔	甄品豬肉卷	豬肉	章魚小丸子(烤)	章魚、蔬菜
螞蟻上樹(炒)	高麗菜、紅蘿蔔	蔥明蛋(炒)	蔥、雞蛋	銀芽彩繪(炒)	豆芽菜、時蔬	彩繪蒸蛋	雞蛋	南洋咖哩什錦	馬鈴薯、紅蘿 萄、咖哩
深色蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜	美味青菜	青菜
紫菜蛋花湯+甜湯	紫菜・蛋	玉米濃湯+甜湯	玉米、雞蛋	味噌豆腐湯+甜湯	豆腐.味噌	三絲湯+甜湯	筍絲、紅蘿蔔絲	黄瓜什錦湯+甜湯	黄瓜
蛋白質 28.7 醣 類 102	脂質 27 熱量 766	蛋白質 27.4 醣 類 107	脂質 26 熱量 772	蛋白質 28.9 醣 類 118	脂質 26 熱量 820	蛋白質 26.6 醣 類 111	脂質 25 熱量 775	蛋白質 28.9 醣 類 118	脂質 26 熱量 815
12月		12月1		12月1	Telephone and the second secon	12月1		12月1	
星期		星期		星期		星期		星期	
白飯+布丁饅頭	白米	白飯	白米	港式炒飯	<b>秈稻米、雞蛋</b>	白飯	白米	白飯	白米
泡菜豆腐(炒)	百頁	洋蔥豬柳(炒)	洋蔥、豬肉	豪大雞排(炸)	雞肉	蠓香豬排(烤)	豬肉	燒烤雞翅	雞肉
番茄炒蛋(炒)	番茄、蛋	鐵板通心粉(炒)	通心麵、三色豆	中華鍋貼(煎)	豬肉、麵粉	柳葉魚(烤)	柳葉魚	豆干燒肉(炒)	豆干、豬肉
笥丁炒毛豆(炒)	竹筍、毛豆	海鮮捲	海鲜卷	匯炒蔬菜(炒)	洋蔥・紅仁	芋香四喜(炒)	芋頭、玉米	煎海苔蛋	海苔、蛋
深色蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	田園青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜	美味青菜	青菜
玉米海带湯+甜湯	玉米・海帶	南瓜湯+甜湯	南瓜、玉米	柴魚味噌湯+甜湯	柴魚、味噌	菜頭湯+甜湯	菜頭	紫菜蛋花湯+甜湯	紫菜、雞蛋
蛋白質 28.5 醣 類 121	脂質 28 熱量 848	蛋白質 29.7 醣 類 109	脂質 27 熱量 793	蛋白質 28.9 醣 類 118	脂質 26 熱量 820	蛋白質 29.7 醣 類 113	脂質 28 熱量 818	蛋白質 29.4 醣 類 116	脂質 27 熱量 820
12月1		12月1		12月1		12月1		12月2	
星期		星期		星期		星期		星期	
白飯+蔥花捲	白米	白飯	白米	和風烏龍麵	烏龍麵・肉絲	白飯	白米	白飯	白米
鴿蛋滷味	鳥蛋	糖醋排骨(炒)	排骨	脆皮雞排(炸)	雞肉	蔥燒豬排(滷)	豬肉	芝麻蜜汁雞腿(烤)	雞肉
泡菜冬粉(炒)	泡菜・多粉	岩燒小翅腿(烤)	雞肉	五香滷蛋	蛋、滷包	泡菜鍋(炒)	凍豆腐、大白菜	壽喜燒(炒)	豬肉、洋蔥
黄金玉米條	玉米條	蒽仔菜脯蛋(炒)	蔥、菜脯、雞蛋	手工水餃	水餃	味味雞肉卷	雞肉	三色蒸蛋	雞蛋、紅蘿蔔
深色蔬菜	青菜	田園蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	田園蔬菜	青菜
枸杞简片豆皮湯+甜湯	枸杞、筍片、豆 皮	酸辣湯+甜湯	木耳、筍絲、紅 蘿蔔	玉米什錦湯+甜湯	玉米、大骨湯	味噌海芽湯+甜湯	味噌、海芽	榨菜肉絲湯+甜湯	榨菜・肉絲
蛋白質 29.4 糖 類 116	脂 質 28 熱 量 833	蛋白質 29.1 醣 類 114	脂質 28 熱量 820	蛋白質 28.7 醣 類 114	脂質 26 熱量 805	蛋白質 28.5 醣 類 115	脂質 27 熱量 811	蛋白質 28.5 醣 類 115	脂質 26 熱量 806

衛管:鄭憶雯 食品技師:陳秀玉 營養師:王俞婷 電話:8283909

飯菜不足或用餐有任何問題,請洽服務人員!

### 歡迎同學踴躍訂購

## 承富

### 明倫國中

電話:04-8831965#218.202

地址:彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號 飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營 養 師:陳 桂 紅 營養字第:002190號

			· Service of the serv		<b>E</b>
日期	11/ 25 (一)	11/ 26 (二)	11/ 27 (三)	11/ 28 (四)	11/ 29 (五)
П	香Q米飯	香Q米飯	台式炒飯	香Q米飯 🥻	香Q米飯
	什錦百頁片	黑胡椒豬柳	炸雞腿	日式豬排	鹽酥雞
菜	玉米奶酥	卡啦翅小腿	港式燒賣	三色炒蛋	清蒸肉餅
色	蒸蛋	大亨熱狗	糖醋甜不辣	蜜汁黑豆干	沙茶河粉
	季節青菜	青菜+花枝丸	季節青菜	季節青菜	煎包+青菜
Ц	紫菜湯*綠奶茶	金針菇蛋花湯*茴香綠茶	菜頭湯*波霸紅茶	榨菜肉絲湯*綠豆湯	海芽湯*山粉圓
熱量	熱量 845.9 卡 脂肪 25.9 克 蛋白質 27.0 克 離類 126.2 克		熱量 855.4 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 29.1 克 醣類 124.0 克	熱量 854.8 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 28.3 克 酷類 126.0 克	熱量 864.4 卡 脂肪 25.6 克 面白質 30.5 克 酷類 128.0 克
日期	12/ 2 (-)	12/ 3 (二)	12/ 4 (E)	12/ 5 (四)	12/ 5 (五)
	香Q米飯	香Q米飯	揚州炒飯	香Q米飯	香Q米飯
	塔香豆包	1	北平烤鴨	蒙味大排 ************************************	香雞排
菜 色	蔥花蛋	紅燒豬腩	滷味	咖哩雞	洋蔥豬柳
	大薯餅	白菜滷	<b>蔥油派</b>	碳烤花枝丸	雙拼燒賣
	季節青菜 菜頭湯*紅茶00	青菜+熱狗棒 味噌湯*梅子綠	季節青菜 紫菜蛋花湯*綠奶茶	季節青菜   酸辣湯/山粉圓	季節青菜 小丸子湯*綠豆薏仁
数品	熱量 815.5 卡 脂肪 23.9 克	熱量 843.6 卡 脂肪 27.6 克	熱量 846.5 卡 脂肪 26.5 克		
日期	蛋白質 28.6 克 離類 121.5 克 12/ 9 (一)	蛋白質 28.3 克 醣類 120.5 克 12/ 10 (二)	蛋白質 29.5 克 酷類 122.5 克 12/ 11 (三)	蛋白質 29.3 克 醣類 124.5 克 12/ 12 (四)	12/ 克 離類 122.1 克 12/ 13 (五)
Н	香Q米飯	香Q米飯	台式炒麵 🐧	香Q米飯	香Q米飯
П	蔬菜百頁	醬汁肉片	雞米花	照燒雞腿	咕咾肉
菜	雙味薯條	海鮮卷	滿漢香腸	肉燥干丁	土魠魚條
色	玉米鴿蛋	筍絲炒肉絲	糯米腸	芹菜三鮮	壽喜燒
	季節青菜	季節青菜	季節青菜	青菜+芝麻球	季節青菜
Ц	麵線糊湯*珍珠奶茶	紫菜湯*綠豆湯	菜頭湯/波霸紅茶	玉米蛋花湯*百香綠茶	肉羹湯/奶茶
熱量	熱量 849.4 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 29.6 克 醣類 126.5 克	熱量 833.7 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 29.3 克 醣類 119.5 克	COLUMN TOTAL AND ADDRESS AND ADDRESS TO THE ADDRESS AND ADDRESS AN	熱量 856.6 卡 脂肪 25.4 克 蛋白質 28.6 克 酷類 128.4 克	熱量 889.2 卡 脂肪 30.0 克 面白質 29.3 克 醣類 125.5 克
日期	12/ 16 (-)		12/ 18 (三)	12/ 19 (四)	12/ 20 (五)
	香Q米飯	香Q米飯	<i>什錦炒飯</i>	香Q米飯	香Q米飯
	香菇麵筋	咖哩肉丁	無骨雞排	京醬內絲	雞腿堡
<b>菜</b>	蔬菜天婦蘿	花枝酥	關東煮 醬汁菜頭粿	麥克雞塊	校肉油腐丁
	蔥花蛋 禾筎丟芯	白菜蛋酥 青菜+麻糬芋丸	季節青菜	吻魚花椰 季節素茶	沙茶魷魚
	季節青菜 菜頭湯*「粉圓	豆腐湯*奶茶	学即月米 紫菜蛋花湯*紅豆湯圓	季節青菜 粉絲湯*QQ紅茶	季節青菜 標菜肉絲湯*冬至湯圓
執量	熱量 845.9 卡 脂肪 24.3 克	熱量 855.0 卡 脂肪 28.6 克	熱量 816.8 卡 脂肪 28.0 克	熱量 828.9 卡 脂肪 26.1 克	2年末内 赤 初 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2
2147.115	蛋白質 28.3 克 醣類 128.5 克	蛋白質 26.9 克 醣類 122.5 克	蛋白質 26.7 克 醣類 114.5 克	蛋白質 28.0 克 醣類 120.5 克	新白河 29.0 克 酷類 123.5 克





### 明倫國中

日期	11/25 ()	食材	11/26 (二)	食材	11/27 (三)	食材	11/28(四)	食材	11/29(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜山面	香Q白飯	*	內醬義大利麵	(OH, <b>10</b> 7)	五穀飯	五股朱	香Q白飯	*
	五香豆乾	豆干	蜜汁雞腿	雞腿	起士烤豬排	豬排	椒鹽雞翅	雞翅	鐵板豬排	豬排
	滷蛋	雞蛋	泡菜什錦	泡菜.蔬菜	椒鹽甜不辣	甜不辣	雙色花椰	花椰菜	柴魚章魚燒(半	( ) 章魚燒
	玉米可樂餅	可樂餅	三杯黑輪(半)	黒輪	茄汁熱狗	熱狗	手工肉丸子	絞肉	螞蟻上樹	蔬菜.多粉
	蒜香蔬菜	拉莱	美味鮮蔬	音楽	季節蔬菜	24.15	季節蔬菜	11.3%	美味蔬菜	音架
1 1	筍絲湯	符絲	菜頭湯	菜頭	燒仙草	伽称	味噌豆腐湯	豆腐	酸辣湯	雄菜
營養	醣類:131g;蛋白質	質: 30g	醣類:134g;蛋白	質: 30g	醣類: 132g;蛋白質	T: 31g	醣類:132g;蛋白	質:22g	醣類: 132g:蛋白的	質:31g
分析	脂質:21g;熱量:	833Kca1	脂質:23g:熱量:	11111	脂質:23g;熱量:8	359Kcal	脂質:22g;熱量:	842Kca1	脂質:23g:熱量:	859Kcal
日期	12/2 ()	食材	12/3 (二)	食材	12/4(三)	食材	12/5(四)	食材	12/6(五)	食材
菜色	香Q白飯	米	香Q白飯	*	肉醬義大利麵	段(4,極))	香Q白飯	米	香Q白飯	*
	茶碗蒸	羅蛋	蜜汁雞腿	雅魁	起士豬排	精排	檸檬雞翅	亚翅	鐵路排骨	排骨
	麻婆豆腐	豆腐	泡菜鍋	蔬菜.泡菜	筍乾朴菜	筍乾,朴菜	肉燥油豆腐	炎肉.油豆腐	番茄炒蛋	番茄.雞蛋
	什錦鮮菇	菇類. 蔬菜	椒鹽甜不辣	甜不辣	土魠魚羹	土魠魚. 蔬菜	小黄瓜香腸	小黄瓜,香服	黑胡椒通心麵	通心麵.
	美味鮮蔬	再图	季節蔬菜	22.45	季節蔬菜	召集	美味蔬菜	持卷	季節蔬菜	丹紫
	玉米蛋花湯	玉米,雞丑	麵線糊	划線. 蔬菜	綠豆番薯湯	綠豆, 普里	筍絲排骨湯	筍絲.排骨	榨菜肉絲湯	模菜.肉絲
營養	醣類:134g;蛋白質:	30g	醣類:132g:蛋白質	31g	醣類: 132g: 蛋白質:	22g	醣類: 132g: 蛋白質	: 31g	醣類: 134g;蛋白質:	30g
分析	脂質: 23g;熱量: 86.	3Kca	脂質: 23g: 熱量: 85	9Kcal	脂質: 22g: 熱量: 842	A 1 1	脂質:23g:熱量:85	A 1.1	脂質: 23g: 熱量: 863	A F F
規	12/9 (-)	良性	12/10(二)_	良性	12/11(三)	食材	12/12 (四)	食材	12/13 (五)	食材
菜色	香Q白飯	*	香Q白飯	白米	什錦蛋炒飯	H. Piny	香Q白飯	米	香Q白飯	*
	三杯百頁	百頁豆腐 洋蔥、雞	糖醋排骨	排件	勁辣雞腿堡	難關強	蒜泥白肉	蒜泥.猪肉	蜜汁雞塊	雅排
	洋蔥炒蛋	雅	雙菇混炒	結類.蔬菜	滷味	魚漿.蔬菜	が加・土大正	馬鈴薯,雞雨	三杯黑輪(半)	黑輪
	素肉燥鳥蛋	素豆輪. 鳥蛋	洋蔥豬柳	洋蔥.豬柳	螞蟻上樹	多粉.蔬菜	柳葉魚	柳葉魚	花生麵筋	花生.麵筋
	吉園圃蔬菜	报金	季節蔬菜	战事	季節蔬菜	背菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	丹菜
	黄瓜丸子湯	黄瓜. 丸子	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋	紅豆湯	#I.57.	什錦粉絲湯	多粉.蔬菜	蘿蔔凸皮湯	權億.凸皮
	醣類:134g:蛋白質: 脂質:23g:熱量:86		醣類:131g:蛋白質 脂質:21g:熱量:83		醣類:132g:蛋白質: 脂質:22g:熱量:842		醣類: 132g; 蛋白質 脂質: 23g; 熱量: 85		酬類: 124g; 蛋白質:	
	超貝・23g・熱風・80. 12/16 (一)	合材	12/17(二)	食材	12/18(三)	食材	12/19(四)	食材	脂質: 27g: 熱量: 843	食材
菜色	香0白飯	*	香Q白飯	*	海鮮炒麵	Her ten	香Q白飯	*	香Q白飯	*
木口	茶碗蒸	雞蛋	<b>醬燒雞腿</b>	群眼	香雞排	雞排	脆皮烤鴨	鴨肉	香烤雞翅	難翅
9	三杯杏鮑菇	杏鲍菇	酸菜白肉	酸菜.豬肉	麻婆豆腐	豆腐.絞肉	泡菜鍋	泡菜.蔬菜	黑胡椒燴肉	豬肉.蔬菜
		蔬菜.薯蜂	1000100000	小黄瓜.香	滷蛋	雞蛋		校内		
	蔬菜薯條		Control and the Control of the Contr	BB 音楽	to the state of the state of the state of	开发	家常肉丸子	科架	越南河粉	蔬菜.河粉
	蒜香蔬菜	A N	季節蔬菜		田園時蔬		美味蔬菜		季節蔬菜	0.07658
營養	酸菜豬血湯	<b>装菜. 緒</b> 血	酸辣湯	<b>蔬菜</b>	燒仙草 ************************************	仙草	關東煮	魚漿. 蔬菜	7、日立、风切	豆腐
W. C.	醣類:131g;蛋白質 脂質:21g;熱量:8		醣類:125g;蛋白質 脂質:27g;熱量:8		融類:125g;蛋白質: 脂質:28g;熱量:856	-	醣類:125g;蛋白質 脂質:27g;熱量:8		醣類: 124g; 蛋白質: 脂質: 27g; 熱量: 843	- C - C - C - C - C - C - C - C - C - C
74 1/1	即員 · 21g · 松里 · 0	JACAI	四只 . 418, 松里, 0	TJICAI	四月 . 708, 松里, 970	meat	四只 18 1 松里 (	TRUMERE	加貝·27g,於里·843	KCA1

### 歡迎大家踴躍訂購



# 正義儿》

明倫國中

日期	12/23(-	_)		12/24(	-)		12/25(	=)		12/26(	וסא		12/27	(五)	0.8
	香Q白飯	THE RESERVE	* Œ	Q白飯	<del>;;</del>	蒸	招牌油飯	横击. 較肉	蒸	Ta.4.00	米	蒸		<b>#</b>	蒸
	三角薯餅			烤雞排	雞排	烤	鐵路排骨	豬排	滷	·++ -> // // // // +/ !		烤	脆皮雞腿		炸
菜	佛跳牆	白菜. 芋頭	- TYS	蔔燒肉	輪扇 豬肉		府城蝦捲	蝦捲	烤	(-13 ) 11 i	冬和. 較肉		狀元滷味		
色	炒筍茸	筍茸 )	200000000000000000000000000000000000000	通心麵	透心粉	灿	洋蔥炒蛋	離蛋.洋蔥		麻婆豆腐	豆腐 統的	煮	紅油桂筍		斎
	季節青菜	青菜	10000000	節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙		青菜	燙	季節青菜		燙
	薑絲海芽湯	海南等 匾	110000000	5大骨湯	竹雹 大骨	煮	榨菜肉絲湯	龍帮 肉蒜	煮	菜頭磅皮湯	韓國 研疫	煮	玉米濃湯	3m 18294	康 康
	蛋白質 2	2 脂肪 :	3 蛋白質	28	脂肪		蛋白質 2	7 脂肪		蛋白質 3	0 脂肪		蛋白質	28 脂肪	23
日期	<b>醣類</b> 11/30(-		7 国営発見	12/31(		740	醣類 10	量療 9	704	・ 1/2(アン	7 熱量	764	確類 1/3(	12 熱量	111
	香0白飯	# <del>*</del> 7	有	Q白飯	卅	蒸	PERSONAL PROPERTY.			香Q白飯	<del>; t</del>	蒸	香0白飯	ж	蒸
	鐵板豆腐	豆腐	100	蔥豬柳	陆和 洋族	煮				五香豬排	豬排	NA S	酥炸雞排	離排	炸
菜	五香滷蛋	雕蛋	黄	金雞堡	雞堡	炸				鮮菇煌炒	盐無 蔬菜	灿	滷油豆腐	油豆腐	滷
色	咖哩洋芋	<b>同彩雕 81編纂</b> 美	芙芙	蓉蒸蛋	避難	蒸				洋蔥拌甜條	胡不輝. 洋岩	灿	蔬菜炒蛋	超重 勝軍	炮
	季節青菜	青菜	季	節青菜	青菜	燙				季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	海帶玉米湯	海南 玉米 美	柴魚	原味噌湯	時隆 豆黄	煮				蘑菇濃湯(芡)	明報片 洋質	煮	薑絲海芽湯	A 内田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田	煮
			4 蛋白質 4 醣類		脂肪 熱量	23 750				UT (1220 CT) 7 (125 CT)	り脂肪 6 熱量		蛋白質 薩類 1	29 脂肪 12 熱量	23 774
日期	1/6(-		ALC ACT	1/7(=			1/8(Ξ	E)	2	1/9([	THE RESIDENCE OF		1/10(		
	香Q白飯	卅 2	香	Q白飯	ж	蒸	醬汁拌麵	麵. 醬汁	拌	香0白飯	ж	茲	香0白飯	ж	蒸
	筍干豆輪	豆糖 初于 美	冬	<b>広燒鴨</b>	暖肉 冬瓜	燒	酥炸雞腿	掘掘	炸	火烤雞翅	三節翅	烤	香烤旗魚排	上 旗魚排	縖
菜	佛跳牆	白菜, 芋頭 え	烤魷	魚條(加)	鱿魚條	烤	清炒什錦	蔬菜	灺	彩煌貢丸	費丸. 蓋菜	灿	五香滷蛋	避蛋	滷
色	地瓜條	地瓜條 紫	終	<b>肉玉</b> 狀	玉术 校内	灺	雜糧小饅頭(成)	)小饅頭	蒸	黑胡椒熘肉	洋蔥. 豬肉	煮	南洋咖哩	馬科蘭 紅梅蘭	煮
	季節青菜	青菜	季	節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	酸辣湯(芡)	<b>開放 机螺旋</b> 著	紫菜	蛋花湯	長年 組由	煮	菜頭湯	韓国	燕	燒仙草	(port 093	煮	豬血湯	豬血	煮
-44 100		5 脂肪 2 5 熱量 78	1 蛋白質 4 醣類		脂肪 熱量			8 脂肪 9 熱量			脂肪 熱量			29 脂肪 11 熱量	23 768
日期	1/13(-			1/14(=	)	4	1/15(Ξ	Ξ)	1	1/16(四	-		1/17(		
	香Q白飯	卅 差	香	Q白飯	ж	蒸	高麗菜飯	米. 高麗菜	拌	香Q白飯	挄	蒸	香Q白飯	<del>;K</del>	蒸
	三角薯餅	三角醫餅 類	滷瓶	花肉片	肉片	滷	卡拉雞腿排	離腿排	炸	香滷豬腳	豬缸	滷	火烤雞腿	数性形態	縖
菜	茶碗蒸	離蛋 茅	香煤	翅小腿	翅小腿	縖	小黃瓜混炒	小黄粒、蔬菜	烛	黃金柳葉魚(成)	柳葉魚	烤	麻婆豆腐	鍋貼	烤
色	泡菜鍋	泡菜 豆皮 素	奶茬	通心麵	透心器	煮	美味鍋貼(成)	鍋貼	烤	炒豆干	豆干	灿	海結滷鳥蛋	2 地田島、政伍	滷
Ш	季節青菜	青菜 多	季	節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	煮	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	玉米濃湯(芡)			豆腐湯	豆貝 味順		筍片豆皮湯	版字 互吹		菜頭湯	白豬蔔		冬瓜湯	王术、洋琴	煮
			望白質 醋類					脂肪 類量	- 1		脂肪 熱量			19 脂肪 1 熱量	23 770
日期	1/20(一)紀					Live I					4				
	香Q白飯	米 友													
1	紅蘿蔔嫩豆腐	豆酰 紅蜘岛 清													
菜	炒狀粉	米粉. 蔬菜 鬼													
色	咖哩洋芋	表 無無法 即行的													
	季節青菜	青菜 燙													
營養 3	紫菜蛋花湯 野白質 22	斯斯 25				4			_			-			_
战分	<b>港類</b> 110	熱量 78							_	替養師正十二			營養師:引	<u> </u>	

營養師張虹美

學校:明倫國中

2014/1/20()	Name and Address of				Name to the		-	- N 111111	- 10 miles
寶島白飯	白米						-	-	
蔥花蛋	蛋	216	A FEET			V. R	-	当在	•
海帶豆干	豆干							-/-K.K	o inter
地瓜條	地瓜條		4 4					3	
四季青菜	青菜	4	H	4 4	(			750	
藥膳湯	樂膳			<b>基数</b>			26		
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量					-			1
2013/12/23()	719Kcal	2013/12/24(二)		2013/12/25(三)		2013/12/26(四)		2013/12/27(五)	
寶島白飯	五穀飯	麻醬麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	地瓜飯	寶島白飯	白米
香雞排	雞排	香华雞腿	雞腿	香炸雞腿	雞腿	泡菜肉片	肉片	韓式雞排	雞排
黃金咖哩	咖哩	詩刊	壽司	蒸蛋	蒸蛋	喜相逢	雞塊	麻婆豆腐	豆腐
客家小炒	豆干	草莓吐司	吐司	沙茶肉片	肉片	香菇百匯	香菇	白菜花枝丸	花枝丸
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
薑絲冬瓜湯	冬瓜	仙草愛玉	珍菇	雪花珍菇湯	珍菇	薑絲紫菜湯	紫菜	榨菜肉絲湯	肉絲
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	酬類107g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量
2013/12/30()	719Kcal	2013/12/31(二)	740Kcal		735Kcal	2014/1/2四)	730Kcal	2014/1/3(元)	738Kcal
寶島白飯	五穀飯	寶島白飯	五穀飯	AND DESCRIPTION OF THE PARTY.	猫	寶島白飯	五穀飯	寶島白飯	白米
鹽酥雞	鹽酥雞	香酥雞腿	雞腿	- California - Cal		香酥雞腿	雞腿	香雞排	雞排
蘿蔔豆皮	蘿蔔	八寶肉醬	肉醬			八寶肉醬	肉醬	泡菜鍋	泡菜
蔥花蛋	蛋	白菜花枝丸	花枝丸			白菜花枝丸	花枝丸	客家小炒	豆干
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	Common of the control		四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
藥膳湯	樂膳	蘿蔔湯	蘿蔔	Community &	onna	蘿蔔湯	蘿蔔	凸皮菜頭湯	菜頭
蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal	THE WORLD		蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量
2014/1/6()	738Kcal	2014/1/7(二)	/38Kcai	2014/1/8(三)		2014/1/9(四)	738Kcal	2014/1/10(五)	723Kcal
寶島白飯	白米	肉醬義大利麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	地瓜飯	寶島白飯	白米
咕咕肉	雞肉	<b>A</b>	雞排	香酥雞排	雞排	紅燒燉肉	燉肉	紅燒排骨	排骨
黃金咖哩	咖哩	约尔	肉粽	花生麵筋	麵筋	螞蟻上樹	多粉	什錦鳥蛋	鳥蛋
香滷豆腐	豆腐了	万克力 薄色	芦薄餅	混炒玉米香腸	玉米	碳烤雞堡	雞肉	玉米香腸	香腸
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
麵線湯	麵線	珍珠奶茶	奶茶	榨菜肉絲湯	榨菜	蘿蔔玉米湯	蘿蔔	味噌豆腐湯	豆腐
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量
2014/1/13()	719Kcal	2014/1/14(二)	740Kcal	2014/1/15(三)	740Kcal	2014/1/16(四)	730Kcal	2014/1/17(五)	738Kcal
寶島白飯	白米	高麗菜飯	飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	飯	寶島白飯	飯
韓式雞排	雞排	、季蘇雞眼	新 類 関	香酥雞腿	雞腿	檸檬雞翅	雞翅	香雞排	雞排
蒸蛋	蛋	清蒸肉圓	肉圓	什錦魚羹	魚羹	獅子頭	獅子頭	沙茶肉片	豬肉片
泡菜鍋	泡菜	壽司	壽司	下飯肉醬	碎肉	蕃茄豆腐	豆腐	包心菜花枝丸	包心菜
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
紫菜蛋花湯	紫菜	西米露	西米露	雪花珍菇湯	秀珍菇	什錦湯	秀珍菇	豬血湯	豬血
蛋白質27g 脂質22g	耐類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	動類109g 熱量 749Kcal	蛋白質28g 脂質22g	酷類109g 熱量 740Kcal	蛋白質27g 脂質22g	額類105g 熱量 721Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量
營養師:吳幸娟	719Kcal	12	749KCAI	衛管人員:詹麗君	749Kcal		721Kcal	CONTRACTOR (TO	726Kcal



## 罗斯 明倫國中

日期	12/24 (一)	食材	12/25 (二)	食材	12/26 (三)	食材	12/27 (四)	食材	12/28 (五)	食材
	義大利麵	程位	香Q白飯	白米	麻油香飯	傳表	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
	四角大薯餅	薯餅	起士豬排	豬排	椒鹽雞翅	雜翅	糖醋咕咾肉	豬肉	香雞排	雑排
菜	白菜滷	蔬菜	螞蟻上樹	1-10 花草	拿坡里披薩	披屦	鐵板豬柳	陽市.蔬菜	肉燥油豆腐	設內。梅豆爾
色	滷蛋	雑蛋	三角薯餅	曹舶	雞塊+薯條	選択,要称	花生沙茶米血	于四.元生	熱狗棒	熟狗
	季節蔬菜	阿瑟	季節蔬菜	直茶	鄉村蔬菜	芦茱	美味蔬菜	萧菜	季節蔬菜	開業
	味噌豆腐湯	豆腐	關東煮	争禁 豆皮	燒仙草	仙草	冬瓜肉羹湯	多定,内囊	紫菜蛋花湯	五年 本語
營養	醣類: 125g: 蛋白質: 2 脂質: 27g: 熱量: 843K	3.00	醣類:131g:蛋白質:30g 脂質:21g:熟量:833Kca		醣類:132g;蛋白質:2 脂質:22g;熱量:842Kc		醣類:130g;蛋白質:31 脂質:23g;熟量:851Kc	ž.	醣類:124g;蛋白質:2 脂質:25g;熱量:829Ki	200
日期	12/31 (一)	cui	1/1 (二)		1/2(三)	食材	1/3 (四)	食材	1/4 (五)	食材
					肉醬義大利麵	10,00,000	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
					卡啦雞腿堡	雜腿堡	蜜汁雞腿	雞腿	蔥燒豬排	猪排
菜					肉粽	糯米,猪肉	海苔脆薯	母苔、樹仔	芹香甜不辣	声集,田不幸
色	補假		元旦		湯包+薯條	海及基位	洋蔥炒蛋	准电 福富	滷味	魚頭 蔬菜
					鄉村蔬菜	元茶	美味蔬菜	新某	翠綠鮮蔬	英英
					波霸奶茶	<b>拉珠.奶菜</b>	味噌海芽湯	海带芽	麵線糊	想得。现在
營養					醣類:131g;蛋白質:3 脂質:21g;熟量:833Kg		醣類:132g;蛋白質:31 脂質:23g;熟量:859Kca	-	醣類:124g;蛋白質:2 脂質:27g;熱量:843K	
分					明月 - 218 - 烈里 - 63380	aı	四月 . 228 , 松重 - 839803	11:	明貝·4/g,热重·843A	cai

日期	1/7 (一)	食材	1/8(二)	食材	1/9(三)	食材	1/10(四)	食材	1/11(五)	食材
	義大利麵	班修	香Q白飯	白米	火腿蛋炒飯	ou an	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
	菜捲	菜機	蔥燒豬排	豬排	香雞排	雜排	勁辣雞腿堡	雜謎堡	嫩豬里肌	豬肉
菜	滷蛋	雞蛋	柴魚花枝丸*2	<b>64 不快</b> 气	拿坡里披薩	披薩	花生沙茶米血	花生,米血	咖哩雞丁	馬68萬,雄丁
色	梅粉地瓜條	地瓜條	家常豆腐	豆腐	鍋貼+脆薯	銀店 書校	什錦豆輪	豆輪,蔬菜	滿漢香腸	香腸
	吉園圃蔬菜	10.0	季節蔬菜	蒸泵	季節蔬菜	牌茶	美味蔬菜	競楽	季節蔬菜	題英
	蘿蔔凸皮湯	推想, 凸皮	酸辣湯	蔬菜	仙草凍奶茶	似果果 约尔	玉米濃湯	経覧。王朮	榨菜肉絲湯	拘革 肉料
營	醣類:131g:蛋白質:3	30g	醣類:133g;蛋白質:23g		醣類:125g:蛋白質:2	бд	醣類:125g;蛋白質:25	g	醣類:125g:蛋白質:3	11g
養分	脂質:21g:熱量:833K	cal	脂質:23g:熟量:859Kca	1	脂質:28g;熟量:856Ko	al	脂質: 27g: 熱量: 843Kca	ıl	脂質:24g:熱量:840K	cal
日期	1/14 (一)	食材	1/15 (二)	食材	1/16(三)	食材	1/17(四)	食材	1/18(五)	食材
	酥鬆飯	素肉製	香Q白飯	白米	炸醬麵	1749-1810	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
	四角大薯餅	薯餅	糖醋排骨	排骨	勁辣雞腿堡	難關堡	椒鹽雞翅	雞翅	照燒豬排	豬排
菜	花生麵筋	花生 開新	柴魚章魚燒	草鱼烩	北斗肉圓	内顶	螞蟻上樹	冬粉 . 蔬菜	瓜仔肉	鹽瓜.稅肉
色	茶碗蒸	雞蛋	滷味	0 H 22	薯餅+雞塊	解拼-確境	麻婆豆腐	的词 里霉	麥克雞塊	雞塊
	蒜香蔬菜	押车	季節蔬菜	選票	田園時蔬	遊高	美味蔬菜	辨事	季節蔬菜	州東
	玉米蛋花湯	王士、母亲	冬瓜肉羹湯	作法 内數	珍珠奶茶	拉锋协药	蘿蔔黑輪湯	RE PA	紫菜蛋花湯	<b>公司,百五</b>
營	醣類:131g:蛋白質:	30g	醣類:133g:蛋白質:23g	is in	醣類:125g:蛋白質:2	6g	醣類:125g:蛋白質:25	g	醣類:125g;蛋白質:3	lg
養分	脂質:21g:熱量:833K	cal	脂質:23g:熱量:859Kca	l	脂質:28g;熱量:856Ko	al	脂質:27g:熱量:843Kca	ıl	脂質:24g;熱量:840Ko	cal



						1/2(四)		1/3(五)	
						香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
@ @ (J\W)		1	寸/		hij)	黒胡椒豬柳(炒)	豬肉	三杯雞(過)	雞肉
		1 -	H			鱈魚排(炸)	鳕魚排	章魚燒(烤)	章魚燒
	′ -	J ' _		₹ 1		筍丁滑蛋(炒)	雞蛋	翡翠甜不辣(炒)	時蔬.甜不辣
						營養蔬菜(炒)	當季青菜	美味青菜(炒)	當季青菜
						味噌豆腐湯	豆腐.味噌	結頭菜湯	結頭菜
		明公周	中			蛋白質24.6g	脂質23.1g	蛋白質26g	脂質26.6g
		14 Ind +-	T			醣類114g	熱量762Kcal	醣類119g	熱量819g
1/6(-)	45.44	1/7(=)		1/8(三)	STATE OF	1/9(四)	Auto of the	1/10(五	)
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	什錦炒飯	秈稻米.蔬菜	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
泡菜什錦(炒)	泡菜.時蔬	蔥燒豬排(滷)	豬肉	上純雞排(炸)	雞肉	韓式壽喜燒(炒)	洋蔥.豬肉. 紅蘿蔔	糖醋排骨(過油)	排骨
三角豆腐(滷)	豆腐	玉米雞丁(炒)	玉米.雞肉	中華鍋貼(煎)	鍋貼	海鮮條(烤)	海鮮條	金沙豆腐(炒)	豆腐
香嫩滑蛋(炒)	雞蛋	螞蟻上樹(炒)	多粉.紅蘿 萄.多蝦	阿婆滷蛋	雞蛋	銀芽肉絲(炒)	豆芽.肉絲	洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥.雞蛋
深色蔬菜(炒)	當季青菜	高纖蔬菜(炒)	當季青菜	田園青菜(炒)	當季青菜	脆炒蔬菜(炒)	當季青菜	美味青菜(炒)	當季青菜
玉米海带湯	玉米.海帶	鹹菜豬血湯	鹹菜.豬血	菜頭湯	菜頭	玉米濃湯(芡)	紅蘿蔔.玉 米.蛋	柴魚味噌湯	柴魚.豆腐
蛋白質26g	脂質26.4g	蛋白質26g	脂質26.5g	蛋白質27g	脂質24g	蛋白質24.6g	脂質23.1g	蛋白質23.5g	脂質21.8g
簡類117g	熱量810Kcal	簡類117g	熱量809Kcal	醣類120g	熱量804Kcal	醣類116g	熱量770Kcal	醣類122g	熱量776Kca
1/13(-)	)	1/14(=)	ins Re	1/15(三)		1/16(四	)	1/17(五	)
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	日式烏龍麵	麵條.肉絲. 紅蘿蔔	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
佛跳牆(炒)	香菇.紅蘿蔔	蒜泥白肉	豬肉	碳烤腿排(烤)	雞肉	磨菇豬柳(炒)	豬肉	轟炸翅腿	雞肉
蔥花菜脯蛋(煎)	菜脯.雞蛋	客家小炒(炒)	豆干	狀元滷味(滷)	蘿蔔.紅蘿蔔	高麗菜培根(炒)	高麗菜.培根	香香肉燥(滷)	瓜仔.豬肉
大薯餅(烤)	署餅	茶碗蒸(蒸)	蛋	馬鈴薯條(烤)	馬鈴薯	Y婆滷蛋(滷)	雞蛋	碳烤香腸	香腸
深色蔬菜(炒)	當季青菜	田園蔬菜(炒)	當季青菜	高纖蔬菜(炒)	當季青菜	美味青菜(炒)	當季青菜	田園蔬菜(炒)	當季青菜
枸杞筍片豆皮湯	枸杞.筍片. 豆皮	酸辣湯(芡)	木耳.筍絲. 紅蘿蔔	海芽味噌湯	海芽	冬瓜湯	多瓜	榨菜肉絲湯	榨菜.肉絲
蛋白質26g	脂質23.9g	蛋白質26g	脂質27g	蛋白質27g	脂質26g	蛋白質27g	脂質24.3g	蛋白質27g	脂質26g
酷類[119g	熱量795Kcal	西斯坦[116g	熱量811Kcal	醣類113g	熱量792Kcal	酷類127g	熱量833Kcal	酬類118g	熱量812Kca
1/20(-	)								

香Q米飯 白來
泡菜粉絲(炒) 株紅蘿蔔
蕃茄炒蛋(炒) 蒂茄蛋
蘿蔔糕(煎) 蘿蔔糕 深色蔬菜(炒) 當季青菜
南瓜濃湯(芡) 南瓜
蛋白質26g 脂類112g 熱量790Kcal



## 歡迎同學踴躍訂購

食品技師: 陳秀玉 衛官: 鄭憶

孪

營養師:王俞婷 電話:

2223010



# IE EIL

### 明倫國中

			60.5	pro-	ALCOHOL:		_				To acid					
日期				2/1	(二)	開學		2/12	(三)	anda a	2/13([	四)		2/14(3	ī)	
菜色				香QÉ	金飯	ж	蒸	義大利麵	雅 款肉.	胡拌	香0白飯	Ħ	蒸	香0白飯	芾	蒸
				三杯翼	維丁	與丁、九層塔	灿	香酥雞肪	理 難 脚	炸	洋蔥肉片	才展 内叶 植物	緒	香烤豬排	豬排	烤
				芹菜蛄	段捲	假措. 芹菜	拌	QQ滷蛋	難建	滷	魷魚條(半)	<b>獻魚條</b>	炸	古早味肉燥	絞肉	煮
				銀芽肉	为絲	毀芽. 肉絲	灿	手工肉粉	京 森州、発	肉蒸	日式蒸蛋	雕蛋	蒸	筍絲炒肉絲	電子 肉蜂	灺
				季節記	与菜	青菜	燙	季節青菜	<b>青</b> 菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
				冬菜粉	絲湯	客菜 客机	煮	大頭菜湯	大頭	京煮	酸辣湯(芡)	Districts	煮	海帶玉狀湯	海南、玉米	煮
營養 成分				蛋白質 醣類		脂肪 熱量		蛋白質	27 脂肪 109 熱量			80 脂肪 07 熱量			8 脂肪 2 熱量	23 779
日期	2/17(-	<b>—)</b>			/18(=			2/19			2/20([			2/21(∄	LINES STATE	
菜	香Q白飯	<b>#</b>	蒸	香QÉ	皱	ж	蒸	三色炒倒	<b>₹</b> #.≡@	豆拌	香Q白飯	ж	蒸	香Q白飯	<del>; ;</del>	蒸
色	麻辣百頁豆腐	夏 日真豆	隐煮	卡啦雞	腿排	離腿排	炸	日式豬排	著排	烤	香酥旗魚排	直角排	烤	香滷雞排	難排	滷
	極品佛跳牆	<b>太</b> 自 白菜 芽	頭煮	起司肉服	易(加)	起司肉脯	煮	紅油桂智	筍子	灺	洋芋燒肉	期鈴蘭. 輔肉	燒	麻婆豆腐	豆腐. 飲肉	煮
	螞蟻上樹	冬粉. 蛟	肉炒	泡菜	鍋	泡菜. 蔬菜	煮	港式燒賣(月	<b>艾) 燒賣</b>	蒸	絞肉炒三色玉汁	积秀 玉木 黄料	灺	茶碗蒸	避蛋	蒸
	季節青菜	青菜	燙	季節記	与菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙
	冬瓜薏仁湯	3 冬瓜 号	仁煮	玉壯排	骨湯	玉击. 大餐	煮	酸菜豬血	易養無難	血煮	綠豆湯	綠豆	煮	豆腐味噌湯	豆製 味暖	煮
		23 脂肪		蛋白質 醣類		脂肪熟量	200	蛋白質 醣類	30 脂肪 107 熱量		The state of the s	8 脂肪 9 熱量			脂肪	22 750
日期	2/24(-	<b>-</b> )		2/	<b>25</b> (=	)		2/26	COLUMN TO ASSESS		2/27(☑	100		2/28(五)228	紀念E	3
菜	香0白飯	ж	蒸	香Q白	飯	ж	蒸	炸醬麵	麵. 炸	5 排	香0白飯	卅	蒸			
=	紅燒麵腸	麵腸	煮	冬瓜炒	堯鴨	冬瓜 軸肉	煮	黃金豬排	豬排	炸	壽喜燒肉片	肉片 洋縣	煮			
	蕃茄豆腐蛋	1 may 13 m. 15	流 副	大雞堡	(成)	雕堡	烤	香菇滷蛋	育	击 滷	家常豆腐	豆腐	煮			
	香烤地瓜條	关 地瓜條	※ 烤	青菜拌	魷魚	青菜.	拌	叉燒肉包(后	文) 叉燒包	蒸	蔬菜甜條	類似, 我不能	灿			
	季節青菜	青菜	燙	季節書	<b>与</b> 菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙			
	香芹蘿蔔湯	計 離期	煮	榨菜肉	絲湯	雅菜 肉蜂	煮	小丸子湯	山丸三	煮	薑絲海芽湯	890 II III II	煮			
		22 脂肪 15 熱量		蛋白質 醣類		脂肪 熱量		蛋白質 醣類	30 脂肪 107 熱量			6 脂肪 9 熱量	23 750	₩₩ <del>☆ ☆</del> ☆ ▼ - 7 E	.h	

營養師:張虹美







## 明倫國中

				- Toronto	<b>V</b> FI	U				
日期			2/11(二)	食材	2/12(三)	食材	2/13 (四)	食材	2/14 (五)	食材
菜色			香Q白飯	米	鐵板麵	<b>几至,换</b> 即	五.穀飯	在数据	香Q白飯	米
			脆皮烤鴨	香菇,雞丁	夜市大雞排(炸)	雞排	烤勁辣雞腿堡	雞腿堡	蜜汁雞腿	雞腿
			蔥花蛋	雞蛋. 蔥花	滷蛋	雞蛋	茶碗蒸	雞蛋	阿呆滷味	蔬菜
			府城內羹	蔬菜.肉羹	豬肉泡菜	豬肉.蔬菜	洋蔥豬柳	洋蔥.豬柳	小黄瓜香腸(半)	香腸.小黄 瓜
			季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
			金針豆皮湯	金針,豆皮	冬瓜薑絲湯	冬瓜. 競絲	麵線糊(勾芡)	麵線,蔬菜		玉米,雞蛋
營養			醣類:132g:蛋白質:	31g	醣類:132g:蛋白質:2	2g	醣類:132g:蛋白質		醣類: 134g: 蛋白質:	
分析			脂質:23g:熱量:859	Kcal	脂質:22g;熱量:842K	cal	脂質:23g;熱量:85	9Kcal	脂質:23g;熱量:86	3Kcal
日期	2/17 (一)	食材	2/18 (二)	食材	2/19(三)	食材	2/20 (四)	食材	2/21(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	米	培根蛋炒飯	1990L 前面	五穀飯	五及飯	香Q白飯	米
	蜜汁黑豆乾	五十	蜜汁雞腿	雞腿.	起士豬排(炸)	豬排	芝麻雞腿	雞翅	鐵板豬排	豬排
	茄汁通心麵	通心麵. 裁菜	泡菜什錦	泡菜.蔬菜	麻婆豆腐	豆腐	韓式泡菜年糕	泡菜.年糕	香雞堡(半)	雞堡
	開陽白菜	大白菜	肉燥油豆腐	较肉.油豆腐	番茄炒蛋	番茄.雞蛋	茶碗蒸	雞蛋	螞蟻上樹	蔬菜.冬粉
	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	鄉村時蔬	青菜
15-15 - 3-4-	筍絲湯	符綿	菜頭湯	菜頭	玉米蛋花湯	玉米,雞蛋	味噌豆腐湯	无腐	酸辣湯(芶芡)	蔬菜
	醣類:131g:蛋白質: 脂質:21g:熱量:833		醣類:125g:蛋白質 脂質:27g:熱量:84	_	醣類: 125g;蛋白質: 26 脂質: 28g;熱量: 856K				唐類:124g;蛋白質:2 音質:27g;熱量:843Ko	
日期	2/24 (一)	食材	2/25 (二)	食材	2/26(三)		2/27 (四)	食材		
菜色		地瓜條	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	(va.teh)	五穀飯	八器飯		
	三杯杏鮑菇	杏鲍菇	糖醋里肌	豬肉	香雞排(炸)	雞排	醬汁肉片	肉片		
	多瓜豆輪	多瓜.豆輪	the state of tests	豆干.豬肉	[5년 4년 4년 4 <u>년</u>	豬肉.蔬菜		蕃茄,雞蛋		
	脆薯雙拼(半)	響條.地瓜條	** Trick ***	雞蛋	椒鹽甜不辣(半)	甜不辣	肉燥鳥蛋	絞肉.雞蛋		
	占圆间蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜		
	玉米濃湯(芶芡)	五米、雞蛋	芹香丸片湯(半)	丸片	味噌海芽湯	海帶芽	紫菜豆腐湯	紫菜. 豆腐		
營養	醣類:132g;蛋白質:3		醣類:132g:蛋白質:		醣類:132g:蛋白質:3	lg	醣類:132g:蛋白質	President Date of		
分析	脂質:23g:熱量:859K	cal	脂質:22g:熱量:842	Kcal	脂質:23g:熱量:859K	cal	脂質:23g;熱量:85	9Kcal		
日期	3/3 (-)	食材	3/4(□)	食材	3/5(三)	食材	3/6 (四)	食材	3/7 (五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜,广低	HKIMA	白米	火腿蛋炒飯	灰髓。柳 斯 - 作歌	五.穀飯	互殺米	香Q白飯	米
	烤地瓜條	地瓜條	蜜汁雞腿	雞腿	三杯雞丁	雞丁	脆皮烤鴨	雞翅	蔥燒豬排	豬排
	香菇滷蛋	香菇,雞蛋	酸菜白肉	蔬菜.泡菜	鮮肉包	肉包	豬肉泡菜	豬肉.泡菜	花生沙茶米血	花生.米血
	什錦鮮菇	菇類.蔬菜	椒鹽魷魚條	魷魚條	魷魚羹	魷魚.蔬菜	小黄瓜香腸(半)	小黃瓜.香腸	筍片什錦	筍片,蔬菜
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜
	紫菜蛋花湯	紫菜,雞進	酸辣湯	蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋	榨菜肉絲湯	樟菜. 肉絲
營養	醣類:134g:蛋白質		醣類:132g;蛋白質		醣類:132g:蛋白質		醣類:132g;蛋白		醣類:134g;蛋白	
分析	脂質:23g;熱量:8	63Kca	脂質:23g:熱量:	859Kcal	脂質:22g;熱量:8	42Kcal	脂質:23g;熱量:	859Kca1	脂質:23g;熱量:	863Kcal
	THE PERSON NAMED IN									
				1	1 11124	عر	> 1132 H21	<b>オ</b> ➡	T 177F	
1				建	加大	- ス	アは目は名			

### 歡迎大家踴躍訂購



### 明倫國中







							-		
2月10日(-	<u>-)</u>	2月11日(-	=)	2月12日(.	三)	2月13日(	四)	2月14日(	五)
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	叉燒肉飯	秈稻米.蔬菜	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
泡菜菇菇(炒)	泡菜.菇類	洋蔥豬柳(炒)	豬肉.洋蔥	鹹酥雞(炸)	雞肉	蒜泥白肉	豬肉	無骨雞排(烤)	雞肉
, 鐵板豆腐(炒)	豆腐	狀元滷味	白蘿蔔.紅蘿 蔔	吉利小翅腿	小翅腿	咖哩雞(燴)	雞肉.馬鈴 薯.紅蘿蔔	泡菜什錦(炒)	泡菜.時蔬
桂竹筍炒肉絲(素)	桂竹筍.素肉 絲	玉米滑蛋(炒)	玉米.雞蛋	高麗什錦(炒)	高麗菜	柳葉魚	柳葉魚	洋蔥滑蛋(炒)	洋蔥.雞蛋
深色蔬菜	青菜	深色蔬菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜
紫菜湯	紫菜	芹香白玉湯	茶頭	南瓜濃湯	南瓜	薑絲冬瓜湯	冬瓜.薑絲	柴魚味噌湯	味噌.柴魚
蛋白質27.4g	脂質22.5g	蛋白質26g	脂質26.5g	蛋白質26g	脂質24.1g	蛋白質26g	脂質26.5g	蛋白質26g	脂質26.4g
酷類IIIg	熱量754Kcal	醣類116g	熱量805Kcal	簡類1108g	熱量761Kcal	醣類118g	熱量813Kcal	酷類121g	熱量781Kcal
2月17日(· 香Q米飯	<b>一)</b> 白米	2月18日(. 香Q米飯	白米	2月19日(. 日式烏龍麵	生 類條.肉絲. 紅蘿蔔	2月20日(*) 香Q米飯	白米	2月21日(. 香Q米飯	<b>九</b> ) 白米
三杯杏鮑菇	杏鲍菇	黑胡椒豬柳(炒)	豬肉	豪大雞排(炸)	雞肉	蘑菇豬柳(炒)	豬肉	照燒排骨(烤)	排骨
通心麵(炒)	通心麵	花枝條(烤)	花枝條	日式壽司	壽司/甜不辣	香烤翅腿	雞肉	泡菜冬粉(炒)	泡菜.多粉
養生地瓜條(烤)	地瓜	茶碗蒸	雞蛋	五香滷蛋	雞蛋	玉米三色(炒)	玉米	黄瓜什錦(炒)	黃瓜
深色蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜
養生當歸湯	素豆皮絲	玉米濃湯	玉米	味噌海芽湯	海芽.味噌	玉米海带湯	玉米.海帶	<b></b>	筍子
蛋白質26g	脂質26.4g	蛋白質27g	脂質24g	蛋白質27g 醣類127g	脂質24.3g 熱量833Kcal	蛋白質26.4g	脂質26.6g	蛋白質26g	脂質26.4g
簡類112g 2月24日(-	熱量790Kcal	醣類120g 2月25日(.	熱量804Kcal	2月26日(.		簡類118g 2月27日(	熱量815Kcal	酬類120g	熱量822Kcal
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	黄金炒飯	秈稻米.雞蛋		白米	990	)
韓式豆腐(炒)	泡菜.豆腐	糖醋排骨(過油)	排骨	墨西哥雞排(炸)	雞肉	日式咖哩雞(炒)	雞肉.馬鈴 薯.紅蘿蔔	6	
大薯餅(烤)		翡翠花枝燒	花枝燒.時蔬	泡菜炸豆腐	泡菜.豆腐	香酥魚條	魚肉	拉狐	5
高麗菜三絲(炒)	高麗菜.紅雞 萄	銀芽肉絲	豆芽菜.豬肉	黄金雙拼	地瓜條.馬鈴 薯條	芙蓉蒸蛋	雞蛋	传	T
深色蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜		
枸杞冬瓜湯	多瓜.枸杞	日式味噌湯	味噌	酸辣湯	筍絲.紅蘿蔔	<b>筍絲針菇湯</b>	筍子.金針菇	Paris V	V
蛋白質26g	脂質23.9g	蛋白質27g	脂質26.4g	蛋白質26g	脂質26g	蛋白質27g	脂質24.3g		
醣類[112g	熱量767Kcal	醣類113g	熱量792Kcal	醣類115g	熱量798Kcal	簡類122g	熱量813Kcal		

食品技師:陳秀玉 衛管:鄭憶雯 營養師:王俞婷 電話:8283909

## 歡迎同學踴躍訂購



# 三萬川。八



明倫國中

EN S				ANGELORIA CHEMINA		Z.					田	一個里	
日期	3/3(	<del>-)</del>		3/4(	_)		3/5(Ξ	()	3/6([	9)	3/7(	五)	Pale 1
	香0白飯	<del>ili</del>	蒸	香0白飯	i <del>li</del>	蒸	火腿炒飯	未火靴 製菜 夏	香0白飯	米 蒸	香Q白飯	iti	蒸
	泡菜豆腐	<b>追</b> 菜 豆腐	煮	鐵路排骨	豬排	迪	酥炸雞腿	雞腿火	香嫩豬腳	豬腳 油	火烤雞翅	三節翅	緒
	五香滷蛋	建蛋	施	咖哩洋芋	NN 85 EL RES	煮	筍片混炒	獅子. 蓋禁 鬼	古早味白菜	白菜.木耳 液	麻婆豆腐	豆腐. 較肉	煮
菜	芋香四色	草頭 蔬菜	烟	土魠魚塊(加	) 土魠魚	炸	芋頭糕	芋頭無 鴆	茶碗蒸	離蛋 蒸	鮮菇混炒	結解. 添菜	灺
=	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜 燙	季節青菜	青菜 燙	季節青菜	青菜	燙
	玉卅濃湯(友	支) 玉州 洋芽	煮	豬血湯	豬血	煮	冬瓜薏仁湯	等加. 責仁 清	蘿蔔大骨湯	新華 大學 <u>潤</u>	海芽味噌湯	9 9 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	煮
	全穀根莖類:7.0份.面 豆魚肉蛋類:2.2份.短 額:2.5份	菜類:2份 脂堅果種子		全穀根並類:7.0份. 蔬菜豆魚肉蛋類:2.7份. 油服 類:2.5份			全製根並類:7.5份. 蔬菜 豆魚肉蛋類:2.5份. 油脂 麵:9.4份	頁:2份 堅果種子	全穀根並類:6.5份.蔬菜豆魚肉蛋類:2.6份.油脂	類:2份 堅果種子類:2	全穀根莖類: 6.7份. 蔬菜豆魚肉蛋類: 2.5份. 油品	克類:2份 占堅果種子類:	:3
營養 成分		25.4 脂肪 115 熱量	23. 5 773	蛋白質 28	. 4 脂肪	26	蛋白質 34.5	5 脂肪 24. 5 熱量 548.	A Market 1	energiille sures	diament of the second	on page	22. 5 775. 5
日期	3/10			3/11(:			3/12(Ξ	The second second	3/13([		3/14(	SOLD OF DE	T.
	香Q白飯	<del>; t</del>	蒸	香Q白飯	iti	蒸	義大利麵	麵. 醬汁 抖	香Q白飯	米 蒸	香Q白飯	i <del>li</del>	蒸
	紅燒豆包	豆包	煮	壽喜燒肉片	豬肉 洋蔥	煮	滷雞腿	雞腿液	塔香三杯雞	清	蒲燒豬排	豬排	烤
	菜頭雙色	紅白蘿蔔	煮	香酥雞堡(成	離堡	炸	關東煮	米血 豆干 煮	洋蔥炒蛋	離蛋.洋蔥 炒	蘿蔔燒肉	<b>核局 豬肉</b>	煮
菜色	玉狀炒蛋	韓樹, 玉米	烛	銀芽什錦	豆芽. 蔬菜	灺	手工肉粽	肉粽 蒸	香酥魚條	魚條 炸	客家小炒	豆干. 內鋒	烛
=	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜 燙	季節青菜	青菜 燙	季節青菜	青菜	燙
	蘑苗濃湯(灰	支) 聯起 洋琴	煮	芹香蘿蔔湯	協助 芹菜	嬴	薑絲海芽湯	MAL SURE THE	味噌豆腐湯	空息 味暖 煮	玉狀海帶湯	五井. 海南	煮
	全穀根莖類:7.4份. 器 豆魚肉蛋類:2.3份. 油 類:2.6份	菜類:2份 店堅果種子		全殼根莖類:6.5份.蔬菜豆魚肉蛋類:3份.油脂塑	類:2,2份 県種子類:2	2.7	全穀根莖類:7.0份. 蔬菜類 豆魚肉蛋類:2.6份. 油脂質 類:2.5份	資:2.0份 <b>区</b> 果種子	全穀根莖顏:6.5份. 蔬菜 豆魚肉蛋顏:2.8份. 油脂 麵:2.7份	類:1.6份 堅果種子	全穀根莖類: 6.8份. 蔬菜豆魚肉蛋類: 2.5份. 油脂類: 2.3份	類:2份 堅果種子	
營養		2.9 脂肪	21. 1	蛋白質 36.	2 脂肪	22.5		脂肪 20		2 脂肪 23.3		1 脂肪	25
成分	醣類	121 熱量	805. 5	醣類 108.	量療 7	781. 3		<b>潮量</b> 775.	蘭類 105.5		融類 11	2 熱量 :	105. 4
日期	<b>建類</b> 3/17(		805. 5	随類 108. 3/18(2		781. 3			3/20([	5 熱量 765	0 3/21(	- ////	
() - A-1			蒸蒸			落. 3	醣類 115		3/20([	5 熱量 765		五)	
() - A-1	3/17	<del>(—)</del>	蒸	3/18(	_)	蒸	<b>動類</b> 115 <b>3/19(三</b>	Ξ)	3/20([	5 熱量 765	3/21(	五 <b>)</b> #	蒸蒸
日期	3/17( 香Q白飯	(一) 米 西 李興·白蕉	蒸	3/18(2 香Q白飯	二) 米	蒸燒	3/19(三 櫻花蝦炒飯	光 傳花蝦 拌	3/20(四 香Q白飯	5 熱量 765 口)	3/21(3 香Q白飯	五 <b>)</b> #	蒸 炸
中期	3/17( 香Q白飯 極品佛跳	(一)	蒸煮	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨	一) 洪 明内 冬瓜 校内 王州	蒸燒	3/19(三 棚花蝦炒飯 香滷豬排	生) 米·機花樂 拌 豬排 液	3/20(D 香Q白飯 照燒雞排	5 熱量 765 口)	3/21(注 香Q白飯 卡拉雞腿排	五) 米 難腿排	蒸 炸 煮
日期	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋	(一)	蒸煮蒸	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉米	一) 洪 明内 冬瓜 校内 王州	蒸燒炒	3/19(三 棚花蝦炒飯 香滷豬排 刈包	無. 傳花樂 拌 解排 液 刈包 蒸	3/20(D 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋	5 熱量 765 ①)	3/21(注 香Q白飯 卡拉雞腿排 蕃茄豆腐	五) 米 選腿排 豆腐糖節 湯用、飲食)	蒸 炸 煮
苗 菜色	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心罗 季節青菜 南瓜濃湯(灰	一)	蒸煮蒸烤燙	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉米 黃金柳葉魚(加) 季節青菜	洪 國內 冬瓜	蒸燒炒炸燙	3/19(三 櫻花蝦炒飯 香滷豬排 刈包 花生酸菜 季節青菜	生	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米露	765 競量 765 (A)	3/21(注 香Q白飯 卡拉雞腿排 蕃茄豆腐 鮮蔬魷魚	五) 米 選腿排 豆腐糖節 湯用、飲食)	蒸炸煮炒
中期一样色	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心数 季節青菜	一)	蒸煮蒸烤燙煮	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯	一) 一	蒸燒炒炸燙煮	3/19(三 椰花蝦炒飯 香滷豬排 刈包 花生酸菜 季節青菜 牌菜肉絲湯	無の機能・特殊 特	3/20(D) 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜	765 競量 765 (A)	3/21(注 香Q白飯 卡拉雞腿打 蕃茄豆腐 鮮蔬魷魚 季節青菜 冬瓜湯	五)  ※ 選腿排   ②	蒸炸煮炒
群色	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜濃湯(灰 全製機壁類: 8.00. 額 富魚屬區爾: 1.76. 第	洪 華風 自無 離蛋 青菜 東瓜 主州 東原 2.0份 開緊 果種子類	蒸煮蒸烤燙煮:2	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 <sup>全穀粮華類7.0份,蒸菜 豆腐肉酱粉 蛋白質 3</sup>	一) 一	蒸燒炒炸燙煮	國際 3/19(三 本本 1/15	無 魔花 集 洋	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米露 全聚概華類:7.5份,滿期 豆魚肉蛋類:2.5份,油脂 蛋白質 33	765 報量 765 報量 765 報量 765	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿抖 蕃茄豆腐 鮮蔬飲魚 季節青菜 冬瓜湯 全腳根華類:7.0份.蔬菜 豆腐肉蛋類2.5:份.油脂 蛋白質 33.	五)  洪  選  選  選  選  選  選  選  選  選  選  選  選	蒸炸煮炒
H期 茶色 愛養	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜濃湯(灰 電網、電質。1.7份。強 留白質 25	洪 華寶 白葉 離蛋 青菜 青菜 東瓜 主州 東原 2.0份 脂蜜 果種子類 3.9 脂肪 30 熟量	蒸煮蒸烤燙煮:2	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 <sup>全殿粮華類:7,000.蔬菜 豆腐肉酱粉 蛋白腐粉</sup>		蒸燒炒炸燙煮	國際 3/19(三 本本 1/15	無 標本	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米露 全聚概華類:7.5份,滿期 豆魚肉蛋類:2.5份,油脂 蛋白質 33	5 競量 765	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿抖 蕃茄豆腐 鮮蔬飲魚 季節青菜 冬瓜湯 全腳根華類:7.0份.蔬菜 豆腐肉蛋類2.5:份.油脂 蛋白質 33.	元) ※ 難 膜 排 ・	蒸炸煮炒浸煮
日期 茶色 營設	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜濃湯(灰 全製根壁類: 8.00.25 富角版區類: 7.76.25 蛋白質	洪 華寶 白葉 離蛋 青菜 青菜 東瓜 主州 東原 2.0份 脂蜜 果種子類 3.9 脂肪 30 熟量	蒸煮蒸烤燙煮:2	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 <sup>全製粮華類:7,000.蔬菜 豆腐肉瘤類:8,000.油脂 蛋白質 3 酸類 11</sup>		蒸燒炒炸燙煮	<ul> <li>関類</li> <li>3/19(三</li> <li>内閣 を</li></ul>	無 標本	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米露 全聚概華類:7.5份,滿期 豆魚肉蛋類:2.3份,油脂 蛋白質 33 酸類 122	5 競量 765	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿打 蕃茄豆腐 鮮蔬飲魚 季節青菜 冬瓜湯 <sup>全國根華類:7.0份.蔬菜</sup> 豆腐肉醛類2.5:份.油脂 <sup>每1.3.0份</sup> 蛋白質 33. 醣類 118.	元) ※ 難 膜 排 ・	蒸炸煮炒浸煮
日期 茶色 營設	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜濃湯(灰 蜜魚肉蛋顯 25 產類 25 產類 3/24(	一)	蒸煮蒸烧。	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉狀 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 全聚根華顯:7.0份.蔬菜 豆腐肉蛋粉 蜜白質 蜜白質 蜜白質 3/25(三		蒸焼炒炒炸烫煮	國際 3/19(三	無 傳花	3/20(四百0) (四百0) (	765 報量 765 報量 765 報量 765 報量 765 類量 766	3/21(三 香Q白飯 卡拉雞腿抖 蕃茄豆腐 鮮蔬魷魚 季節青菜 冬瓜湯 <sup>全級根華賴:7.0份. 蔬菜 豆魚肉蛋類2.5:份.油脂 每白質 33. 蘸類 113.</sup>	元) 洪 理 関	蒸炸煮炒烫煮
日期 茶色 養分 期	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜濃湯(灰 蜜魚屬屬屬。1.7% 海 蜜白質 3/24( 香Q白飯	一) 洪 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華	蒸煮蒸烤。	3/18(二香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 金配魚 內服	一) 一	蒸焼炒炸燙煮 23 815 蒸煮	國籍 115 3/19(三 椰花蝦炒飯 香滷豬排 刈一包 花生酸素 季節青菜 作菜 內絲湯 全國與國籍 3.0 份 海縣國 到自 114 3/26(三 炸醬 麵	未 傳花學 拌	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米露 蛋魚肉蛋頭: 2.8份.油脂 蛋白質 33 電類 122 3/27(区 香Q白飯		3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿打 蕃茄豆腐 鮮蔬飲魚 季節青菜 冬瓜湯 全廠服華賴7.0份。蘇爾 夏魚內服爾2.5%。施爾 第3.0份 33.0份 電力質 33.0份 電力質 33.0份 電力質 34.0份 電力質 36.0份 電力質 36.0份	一	蒸炸煮炒浸煮
日期 禁色 養労 期 禁	3/17( 香Q白飯 極品佛別 高湯蒸蛋 奶香通心罗 季節青菜 南瓜濃湯(灰 星製服整顯: 8.0份: 海 夏魚肉藍類: 1.7份: 油 蛋白質 重類 3/24( 香Q白飯 滷百頁豆飯	一) 洪 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華	蒸 煮 糕 燙 煮 :2 :16.5 786 蒸 滷 煮	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 <sup>至殿服華顯: 0 仍, 海爾 豆腐肉酯爾: 3 0份, 海爾 蛋白質 蜜用白質 蜜用白質 蛋別 3/25(三 香Q白飯 蒜泥白肉</sup>	一) 洪 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	蒸焼炒炸燙煮 23 815 蒸煮	國際 3/19(三	無 標本	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米膠 <sup>全製根葉類:7.5份, 藻類</sup> <sup>全製根葉類:7.5份, 藻類 蛋白質 33 競類 122 3/27(区 香Q白飯 檸檬雞翅</sup>	5 競量 765 (1)	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿打 蕃茄豆腐 鮮蔬飲魚 季節青菜 冬瓜湯 全颗眼華顯2.5%,油脂 蛋白質 33. 醋白質 33. 113. 3/28(三香Q白飯 洋芋燉肉	五) : : : : : : : : : :	蒸炸煮炒烫煮 13.1
日期 茶色 養分 期	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜農湯(灰 蜜魚屬屬屬爾語, 7/6) 編 第 3/24( 香Q白飯 滷百頁豆腐 南洋咖哩	一) 洪 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華 華	蒸 煮 糕 燙 煮 :2 :16.5 786 蒸 滷 煮	3/18(三 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉狀 黃金柳葉魚(加) 季節青菜 味噌豆腐湯 蜜白質 蜜白質 蜜白質 蛋白質 蛋白質 蛋白飯 新足白飯 蒜泥白肉 狀元滷味		蒸焼炒炸 燙煮 23 815 蒸煮油	國際 3/19(三	無 原花 単	3/20(区 香Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 螞蟻上樹 季節青菜 芋頭西米露 蛋白質 33 競類 122 3/27(区 香Q白飯 檸檬雞翅 洋蔥炒蛋	5 報量 765 基	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿抖 蕃茄豆腐 鮮蔬魚 季節青菜 冬瓜湯 <sup>全國限</sup> 與類2.5:份.油脂 蛋白質 蛋白質 蛋白質 蛋白質 蛋白質 素3/28(三 香Q白飯 洋芋燉肉 花枝排(加)	元) ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	蒸炸煮炒燙煮 33.1
日期 禁色 養の 期 禁	3/17( 香Q白飯 極品佛路 高湯蒸蛋 奶香通心麥 季節青菜 南瓜濃湯(灰 蜜魚質 3/24( 香Q白飯 滷百頁豆服 南洋咖哩 高麗粉絲	一) 洪 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	蒸煮蒸烤燙煮 :2 16.5 786 蒸炒燙煮	3/18(二 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉米 黃金腳葉魚(加) 季的豆腐 等的豆腐 蜜素(加) 季的豆腐 蜜素(加) 季的豆腐 蜜素(加) 多种。 3/25(二 香Q白肉 狀一不碗 蒜一次。 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗 茶碗	一) 一、	蒸燒炒炸 漫 煮 23 815 蒸煮 滷 蒸 燙	國籍 3/19(三	無 魔花 東 洋	3/20(P) 查Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 縣上樹 專節青菜 等頭西米露 第122 3/27(P) 查Q白飯 檸檬雞翅 洋蔥炒蛋 古早味肉燥	5 報量 765 5 報量 765	3/21(注 香Q白飯 卡拉雞腿抖 蕃茄豆腐 鮮蔬 魚 季節青菜 冬瓜湯 雪魚 第 113. 3/28(注 香Q白飯 洋芋燉肉 花枝排(加) 鮮筍什錦	五)  洪 建設排	蒸 炸 煮 炒 燙 煮 23.1 1 3.1
联色	3/17( 香Q白飯 極品佛跳 高湯蒸蛋 奶香高湯蒸蛋 季節青菜 南瓜農湯(灰 蜜屬屬屬屬屬 3/24( 香Q白飯 南百真豆服 南高声钟 粉青菜 麥無屬屬屬屬 25 酸類 3/24(	一	蒸煮 然 漫 煮 :2 :16.5 786 蒸 炒 燙 煮	3/18(二 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 毒魚魚魚魚魚 季噌豆腐魚。3 雪魚魚魚魚魚 雪魚魚魚魚魚 電魚魚魚魚魚 電魚魚魚魚魚 電魚魚魚魚魚 電魚魚魚魚魚魚 電魚魚魚魚魚 大一一一一 一一一一 本 大一一一一 大一一一 大一一一 大一一一 大一一 大	一) 洪 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	蒸燒炒炸燙煮 23 815 蒸煮油蒸燙煮	國際 3/19(三	#	3/20(亿百0白版 照燒雞排 韓式泡菜蝴 縣 古 中	5 報量 765 類量 765 類量 X	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿打 蕃茄豆腐 鲜菇豆腐魚 季阿瓜湯 蜜素 18. 3/28(三香Q白飯 洋芋燉肉 花枝筍 青菜 一种 1. 0的 海豚 大花 大花 一种 一种 大花 一种	五)  洪 題 題	蒸 炸 煮 炒 燙 煮 23.1 1 3.1
田 禁色 養の 期 禁色 養の 期 禁色	3/17( 香Q白飯 極品佛路附 高湯蒸蛋 奶香青点 季節青漢 多質體質質 25 電面質 25 電面質 3/24( 香Q白飯 南百戶面 西百戶面 西百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百百	一	蒸 煮 蒸 烧 燙 煮	3/18(二 香Q白飯 冬瓜燒鴨 絞肉炒玉汁 黄色 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原 原	一) 一	蒸燒炒炸燙煮 23 815 蒸煮 滷 蒸 燙煮	國際 115 3/19(三	生	3/20(区) 查Q白飯 照燒雞排 韓式泡菜鍋 縣青菜 學願無於 122 第62 863 863 863 863 863 863 863 863 863 863	5 報量 765 型	3/21(三香Q白飯 卡拉雞腿抖 蕃茄豆腐 鲜菇 藍 壽 季節 為 華茄 三	五)  洪 題 題	蒸 炸 煮 炒 燙 煮 13.17







### 明倫國中

	36	e e lo				5		
	香0米飯	白米	招牌炒飯	長米.雞	3/13型) 香 <b>Q</b> 狀飯	白米	3/14(五) 香 <b>Q</b> 狀飯	白米
	蔥燒里肌	豬肉	麥香炸雞排		洋蔥壽喜燒	豬肉.洋	塔香三杯雞	難肉
	白玉肉羹	菜頭.肉 養.筍絲.	花生狀血		- A A - A - A	英花枝排	<b>省片什錦</b>	筍片.香
		航無				西芹.紅	·····································	菇雞蛋紅
	他工厂	雅思 當季青	茶香滷蛋	離蛋 當季青	西芹匯三寶	蘿蔔.香 菇 當季青		模質 當季青
	田園蔬菜	菜	美味青菜	菜	高纖蔬菜	菜	新鮮蔬菜	菜 柴魚.豆
	玉米濃湯	雞蛋.玉米.火腿	芹香菜頭湯	蘿蔔.芹 菜	豬血湯 <sub>蛋白質: 26g 脂質: 26.5g</sub>	豬血	柴魚豆腐湯 ※魚豆腐湯	腐
3/17(-)	酷類: 119g 熱量: 818Kcal 3/18(二)	761	耐類: 119g 熱量: 823Kcal 3/19(三)		醋類: 118g 熱量: 813Kcal 3/20(四)	L'AL	酵類: 124g 熱量: 821Kcal 3/21(五)	£ 10.
香Q∺飯 □*	香0 狀飯	白米	什錦炒麵	豬肉.麵	香Q狀飯	白米	香0狀飯	白米
什錦烤麩 紅蘿蔔	法式豬柳	豬肉,洋	炸扇形翅腿	雅肉	鐵路排骨	豬排	照燒腿排	雞肉
蕃茄蛋豆腐 藍	肯德小雞腿	雞腿	日式關東煮	菜頭.玉 米.米血	韓式泡菜鍋	泡菜.年 糕	玉米火腿炒蛋	馬鈴薯. 玉米.火 題.雞蛋
薯餅雙拼 **	扁魚白菜滷	大白菜.	烤米藻堡	米漢堡	高湯蒸蛋	雞蛋	台式雞肉卷	雞肉
深色蔬菜 *****	田園蔬菜	常季青 菜	美味青菜	當季青 菜	脆炒蔬菜	當季青 菜	新鮮蔬菜	當季青 菜
黃瓜湯 ***	南瓜濃湯	南瓜玉米	榨菜肉絲湯	樟菜.豬 肉	冬粉湯	多粉	海芽蛋花湯	海芽.雞 蛋
蛋白質:26g 脂質:26.4g 醣類:116g 熱量:806Kcal	蛋白質: 26g 脂質: 26.5g 醣類: 118g 熱量: 813Kcal		蛋白質: 27g 脂質: 24g 酵類: 120g 熱量: 804Kcal		蛋白質: 27g 脂質: 24.3g 醣類: 127g 熱量: 833Kcal		蛋白質: 26g 脂質: 26.6 脂類: 118 熱量: 815Kcal	
3/24-)	3/25(二) 香Q狀飯	dayla	3/26(三) :井二:火川 (4)5	五米和	3/27(四) 香 <b>Q</b> 狀飯		3/28(五)	4.44
香0米飯 =*		白米	港式炒飯	稻米		白米 豬肉.豆	香0米飯	白米
WILL E STATE	菲力豬大排	豬排	吉利炸鳳翼	難肉	豆瓣瓜滷肉	超瓜	日式烤雞排	雅排 五米.茶
し   おり   の   の   の   の   の   の   の   の   の	碳烤翅腿	雞肉	日式壽司	壽司	元曲等團領	魚排	狀元滷味	頭.海帶
港式蘿蔔糕 羅羅	麻婆豆腐	豆腐.三 色豆	阿婆茶葉蛋	雞蛋	三色蒸蛋	雞蛋	蛋炒三丁	新丁.豬 肉
深色蔬菜 **	高纖蔬菜	當季青 菜	美味青菜	當季青 菜	脆炒蔬菜	當季青 菜	新鮮蔬菜	當季青 菜
玉米海帶湯 ****	酸辣湯	筍絲.木 耳.難蛋	竹筍豆腐湯	筍片.豆 腐	海芽味噌湯	海芽.味噌.豆腐	黃瓜什錦湯	黄瓜.大 骨
蛋白質: 26g 脂質: 26.4g 醣類: 97g 熱量: 730Kcal	蛋白質: 24.6g 指質: 23.1g 醋類: 119g 熱量: 782Kcal 4月1日(二)	eSuite V	蛋白質: 27g 脂質: 26g 醋類: 123g 熱量: 832Kcal 4月2日(三)	0008305103	蛋白質: 24.6g 脂質: 23.1g 醣類: 119g 熱量: 782Kcal 4月3日(129)	2010	蛋白質: 26g 脂質: 26.4g 醣類: 120g 熱量: 822Kcal 4月4日(五)兒, 音節	1
3/31(-) 香 <b>Q</b> 狀飯 **	香Q狀飯	白米	什錦炒麵	難條.紅 <b>蘿蔔</b>	香Q狀飯	白米	4月4日(五)兄里即	
豆包彩繪三絲 蘭縣紅	蔥燒里肌	豬里肌	碳烤腿排	難認排	糖醋排骨	排骨肉		
香煎蔥蛋 ***	椒鹽甜條	甜不辣	鮮味炸鍋貼	類粉.豬肉	吉利小翅腿	翅腿	2000年節	
醬滷海帶百頁 癲	芹香豆干	芹菜.豆 乾	茶香滷蛋	雞蛋	筍丁滑蛋	筍丁.雞 蛋	快樂	
深色蔬菜 ****	美味青菜	青菜	田園青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜		d.
枸杞冬瓜湯 糕點	味噌海芽湯	味噌.海 帶芽	芹香菜頭湯	英頭	玉狀濃湯	玉米,雞		
蛋白質: 26g 脂質: 23.9g 醋類: 97g 熱量: 707Kcal	蛋白質:26g 賠賃:26.4g 醣類:117g 熱量:810Kcal		蛋白質: 27g 指質: 23.8g 醋類: 121g 熱量: 806Kcal		蛋白質: 27g 脂質: 26g 醋類: 122g 熱量: 828Kcal			

歡迎同學踴躍訂購

飯菜不足或用餐有任何問題,請洽服務人員!

營養師:王俞婷 電話:8283909







### 明倫國中

3/3(-	)		3/4(=	)	3716	3/5(≡	)	N En Pol	3/6(四	)		3/7(五	.)	<b>建工程</b>
香Q米飯+芋泥包	蒸	白米	香Q米飯	蒸	白米	沙茶烏龍麵	炒	麵條.紅粒 勸	香Q米飯	蒸	白米	香Q米飯	蒸	白米
三杯菇菇	炒	菇類.麵腸	蠔香滷豬排	滷	豬肉	卡拉雞排	炸	雞肉	鐵板豬柳	炒	豬肉.洋蔥	日式雞肉塊	烤	雞肉
高麗白菜鍋	炒	泡菜.豆腐	麥克雞塊	炸	類粉.魚漿	小籠包	煎	麵粉.豬肉	匯炒菇菇	炒	菇類	泡菜寬粉	炒	泡菜.寬粉
香烤地瓜條	烤	地瓜條	玉米滑蛋	炒	玉米.雞蛋	五香滷蛋	滷	雞蛋	日式茶碗蒸	蒸	雞蛋	沙茶豆干	炒	豆干
深色蔬菜	炒	青菜	美味青菜	炒	青菜	田園蔬菜	炒	常季青菜	田園青菜	炒	青菜	脆炒蔬菜	炒	青菜
冬瓜湯	煮	多瓜	紫菜蛋花湯	煮	紫菜.雞蛋	菜頭湯	煮	菜頭	味噌海芽湯	煮	味噌.海帶 芽	玉米濃湯	芡	玉米.雞蛋
蛋白質: 17.4g 脂質: 22.5g 醣類: 116g 熱量: 774Kcal			蛋白質: 26g 脂質: 24.1g 醣類: 113g 熱量: 773Kcal			蛋白質: 26.4g 脂質: 23.8g 醣類: 114g 熱量: 774Kcal			蛋白質: 26g 脂質: 26g 醣類: 115g 熱量: 798Kcal			蛋白質: 27g 脂質: 26g 醣類: 121g 熱量: 824Kcal		
3/10(-	-)		3/11(=	-)	4000	3/12(≡	.)		3/13(四	1)		3/14(£		
香Q米飯+黑糖饅頭	Г	白米	香Q米飯	蒸	白米	招牌炒飯		長米,雞蛋	香Q米飯	蒸	白米	香Q米飯	蒸	白米
三色炒蛋	炒	素腰花.雞 蛋.三色丁	蔥燒里肌	滷	豬肉	麥香炸雞排	炸	雞排	洋蔥壽喜燒	炒	豬肉.洋蔥. 高麗菜	塔香三杯雞	炒	雞肉
醬香滷味	滷	海帶結.小 麵輪.菜頭	白玉肉羹	炒	菜頭,肉獎. 符絲,鱿魚	花生米血	蒸	米血.花生	海味花枝排(加)	炸	花枝排	筍片什錦	炒	筍片.香菇
玉筍白花菜	蒸	白花.玉米 筍	港式小翅腿	烤	雞腿	茶香滷蛋	滷	雞蛋	西芹匯三寶	炒	西芹.紅蘿 萄.香菇	煎海苔蛋	煎	雞蛋.紅蘿 蔔
深色蔬菜	炒	當季青菜	田園蔬菜	炒	當季青菜	新鮮蔬菜	炒	當季青菜	高纖蔬菜	炒	當季青菜	美味青菜	炒	當季青菜
枸杞筍片磅皮湯	煮	枸杞.筍片. 豆皮	玉米濃湯	芡	雞蛋.玉米. 火腿	芹香菜頭湯	煮	蘿蔔.芹菜	豬血湯	煮	豬伽	柴魚豆腐湯	煮	豆腐.柴魚
蛋白質: 26.4g 脂質: 24g 醣類: 117g 熱量: 788Kcal			蛋白質: 26.4g 脂質: 26.5g 醣類: 119g 熱量: 818Kcal			蛋白質: 26g 脂質: 27g 醣類: 119g 熱量: 823Kcal			蛋白質: 26g 脂質: 26.5g 醣類: 118g 熱量: 813Kcal			蛋白質: 27g 脂質: 24.3g 醣類: 124g 熱量: 821Kcal		
3/17(-	-)	WILL FR	3/18(=	.)	Y KARA	3/19(≡	.)	1 W 1.	3/20(四	1)		3/21(£		V 27
香Q米飯+銀絲卷		白米	香Q米飯	蒸	白米	什錦炒麵	炒	豬肉.麵	香Q米飯	蒸	白米	香Q米飯	蒸	白米
什錦烤麩	滷	紅羅蔔.烤	法式豬柳	炒	豬肉.洋蔥	炸扇形翅腿	炸	雞肉	鐵路排骨	滷	豬排	照燒腿排	烤	雞肉
蕃茄蛋豆腐	炒	蕃茄.蛋.豆 腐	肯德小雞腿	炸	難閱	日式關東煮	滷	菜頭.玉米. 米血	韓式泡菜鍋	炒	泡菜.年糕	玉米火腿炒蛋	炒	馬鈴薯.玉 米.火腿.雞 蛋
薯餅雙拼	烤	物件	扁魚白菜滷	炒	大白菜.扁 魚	烤米漢堡	烤	米漢堡	高湯蒸蛋	蒸	雞蛋	台式雞肉卷(加)	烤	雞肉
深色蔬菜	炒	當季青菜	田園蔬菜	炒	當季青菜	新鮮蔬菜	炒	當季青菜	脆炒蔬菜	炒	當季青菜	美味青菜	炒	當季青菜
黄瓜湯	煮	黄瓜	南瓜濃湯	芡	南瓜.玉米	榨菜肉絲湯	煮	榨菜.豬肉	多粉湯	煮	多粉	海芽蛋花湯	煮	紫菜.雞蛋
蛋白質: 26g 脂質: 26.4g 醣類: 116g 熱量: 806Kcal			蛋白質: 26g 脂質: 26.5g 醣類: 118g 熱量: 813Kcal			蛋白質: 27g 脂質: 24g 醣類: 120g 熱量: 804Kcal			蛋白質: 27g 脂質: 24.3g 醣類: 127g 熱量: 833Kcal			蛋白質: 26g 脂質: 26.6 醣類: 118 熱量: 815Kcal		
3/24(-	-)	HEI	3/25(=	.)		3/26(≡	.)		3/27(四	1)		3/28(£		
香Q米飯+奶皇包		白米	香Q米飯	蒸	白米	港式炒飯		玉米.秫稻 米		蒸	白米	香Q米飯	蒸	白米
咖哩鳥蛋	燴	咖哩.鳥蛋. 馬鈴薯.紅 麻類	菲力豬大排	滷	豬排	吉利炸鳳翼	炸	雞肉	豆瓣瓜滷肉	滷	豬肉.豆瓣 瓜	日式烤雞排	烤	雞排
白醬焗烤馬鈴薯	烤	無額 馬鈴薯.火 腿.大白菜. 玉米	碳烤翅腿	烤	羅肉	日式壽司(加)	蒸	壽可	大西洋魚排	炸	魚排	狀元滷味	滷	玉米.菜頭 海帶
港式蘿蔔糕	煎	羅稅糕	麻婆豆腐	滷	豆腐.三色 豆	阿婆茶葉蛋	滷	雞蛋	三色蒸蛋	蒸	雞蛋	蛋炒三丁	炒	蛋.毛豆.筍 丁.豬肉
深色蔬菜	炒	青菜	高纖蔬菜	炒	當季青菜	新鮮蔬菜	炒	當季青菜	脆炒蔬菜	炒	當季青菜	美味青菜	炒	當季青菜
玉米海帶湯	煮	玉米.海帶	酸辣湯	芡	筍絲.木耳. 雞蛋	竹筍豆腐湯	煮	筍片.豆腐	海芽味噌湯	煮	海芽,味噌. 豆腐	黄瓜什錦湯	煮	黃瓜.大骨
蛋白質: 26g 脂質: 26.4g 醣類: 97g 熱量: 730Kcal	_		蛋白質: 24.6g 脂質: 23.1g 醣類: 119g 熱量: 782Kcal			蛋白質: 27g 脂質: 26g 糖類: 123g 熱量: 832Kcal			蛋白質: 24.6g 脂質: 23.1g 醣類: 119g 熱量: 782Kcal	_		蛋白質: 26g 脂質: 26.4g 醣類: 120g 熱量: 822Kcal		
3/31(一 香Q米飯+紅豆包 豆包彩繪三絲	蒸	白米 豆包絲筍 絲紅蘿蔔. 太耳	数划					羽崖				- wyg reem - Vacated		

**默**些門手勞準可牌

香煎蔥蛋

深色蔬菜

枸杞冬瓜湯

蛋白質: 26g 脂質: 23.9g 醣類:97g 熱量:707Kcal

醬滷海帶百頁 滷 海帶百頁

前 蔥雞蛋

炒當季青菜

煮 枸杞多瓜

食品技師:陳秀玉 衛管:鄭憶雯 營養師:王俞婷 電話:8283909

學校:明倫國中

7 - 50 (See )				-	2010/10/10		2010000		
2014/2/10()		2014/2/11(二)	AVIOLET EN	2014/2/12(三)		2013/2/13(四)		2013/2/14(五)	
生 華 雅 華 五	92	維力肉醬麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
	Can	黑胡椒豬柳	豬柳	酥炸雞腿	雞腿	多瓜燒鴨	燒鴨	起司豬排	豬排
	1311	和風壽	壽司	大雞堡	雞堡	蒜蓉豆腐	豆腐	泡菜鍋	泡菜
13-37	VL/	翠玉燒賣	燒賣	芋香四喜	芋	混炒芹菜	西洋芹	蒸蛋	蛋
		四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
M BAW		豬血湯	豬血	燃加草	仙草	蘿蔔綜合湯	蘿蔔	玉米濃湯	玉米
UVE PLACE		蛋白質28g	醣類107g 熱量	蛋白質28g	醣類107g 熱量	蛋白質27g	醣類106g 熱量	蛋白質28g	醣類107g 熱量
		脂質22g	735Kcal	脂質22g	740Kcal	脂質22g	730Kcal	脂質22g	738Kcal
2014/2/17()		2014/2/18(二)		2014/2/19(三)		2013/2/20(四)		2013/2/21(五)	
寶島白飯	白米	火腿蛋炒飯	飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	壽喜肉片	豬肉片	香雞排	雞排	蒜泥白肉	豬肉	檸檬雞翅	避翅
香魯豆包	豆包	香嫩花枝條	花枝條	蔥香蛋	蛋	鴿蛋豆腐	豆腐	客家小炒	豆干
卡茲雙喜	馬鈴薯	美味鍋貼	鍋貼	土魠魚	土魠魚	杏鮑菇	杏鮑菇	清蒸獅子頭	施子頭
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
菜頭湯	菜頭	味噌豆腐湯	豆腐	榨菜肉絲湯	榨菜絲、 肉絲	柴魚肉羹湯	肉羹	筍片湯	筍片
蛋白質27g 脂質22g	酷類104g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	随類105g 熱量
2014/2/24()	719Kcal	2014/2/25(二)	735Kcal	2014/2/26(三)	749Kcal	2014/2/27([/4])	721Kcal	2014/2/28(元)	726Kcal
寶島白飯	白米	肉絲炒麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	2014/2/20(1),)	100
泡菜鍋	泡菜	紅燒燉肉	燉肉	鹽酥雞丁	雞丁	香香豬排	豬排	42	
花生麵筋	麵筋	<b>网</b> 圖	肉圓	梅干扣肉	梅干菜、 扣肉	梅干扣肉	扣肉	000	
地瓜條	地瓜條	金牛角	金牛角	大亨熱狗	熱狗	三角薯餅	薯餅		
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	TUN -	
藥膳湯	藥膳	筍絲肉羹湯	肉羹	豬血湯	豬血	玉米濃湯	玉米		
蛋白質27g	簡類104g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量		0
脂質22g	719Kcal	月日月14年	730Kcal	DHAFER	738Kcal	0H 54 44E	749Kcal	The second secon	ALC: YES
	1000000								

飯菜不足或其他問題請與「迂戊 本場服務人員聯絡

營養師:吳幸娟

衛管人員: 詹麗君





## 明倫國中

					<b>4</b> H			<b>4</b>	4	
日期	3/10 (-)	食材	3/11(二)	食材	3/12(三)	食材	3/13 (四)	食材	3/14(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜。自6	香Q白飯	米	海鮮烏龍麵	島龍麵。能 第	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	波浪薯條(成)	薯條	嫩豬里肌	豬排	嫩汁豬排	豬排	照燒豬排	豬排	鹹酥雞(炸)	雞丁
	洋蔥炒蛋	洋蔥.雞蛋	菜脯蛋	菜脯.雞蛋	上海湯包	湯包	番茄炒蛋	蕃茄.雞蛋	蘿蔔燒肉	蘿蔔.豬肉
	麻婆豆腐	豆腐	白菜滷	大白菜	起士肉腸(成)	起土腸	銀芽肉絲	豆芽菜.肉絲	雙菇混炒	菇類.蔬菜
	蒜香蔬菜	音楽	季節蔬菜	青葉	田園時蔬	芦葉	美味蔬菜	丹集	季節蔬菜	召集
	冬瓜湯	冬瓜	味噌海芽湯	海帶芽	綠豆番薯湯	綠豆.番署	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋	蘿蔔凸皮湯	羅荷.凸皮
營養	醣類:131g;蛋白質	: 30g	醣類:125g;蛋白質	質:25g	醣類:125g;蛋白質	: 26g	醣類:125g;蛋白	質:25g	醣類:124g;蛋白	<u></u> 質:26g
分析	脂質:21g;熱量:8	33Kcal	脂質:27g;熱量:	843Kcal	脂質:28g;熱量:8	56Kcal	脂質:27g;熱量:	843Kcal	脂質:27g;熱量:	843Kcal
日期	3/17 (-)	食材	3/18 (=)	食材	$3/19(\Xi)$	食材	3/20(四)	食材	3/21(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	米	培根蛋炒飯	班机,雅	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	香酥薯條(成)	薯條	鐵路排骨	排骨	夜市大香雞排(炸)	雞排	三杯雞丁	雞丁	醬燒豬排	豬排
	花生麵筋	花生.麵筋 通心麵.	33/1-30	玉米.蔬菜	蔥花蛋	蔥.雞蛋	麻婆豆腐	豆腐	茶碗蒸	雞蛋
	黑胡椒通心麵	蔬菜	番茄炒蛋	蕃茄.雞蛋	小瓜什錦	10 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	柴魚章魚燒(成)	100	泡菜豬肉	泡菜.豬肉
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
營養	酸辣湯 醣類:134g;蛋白質	蔬菜	菜頭湯 醣類:132g:蛋白質	菜頭 雪·31g	金針豆皮湯 醣類:132g:蛋白質	金針.豆皮	玉米蛋花湯 醣類:132g;蛋白	玉米.雞蛋	味噌豆腐湯 醣類:131g;蛋白	豆腐
分析	脂類:134g,蛋白貝 脂質:23g;熱量:8		脂類:132g; 量日 脂質:23g; 熱量:		脂類:132g: 量口員 脂質:22g: 熱量:8		脂類:132g, 蛋白 脂質:23g;熱量:		脂類:131g;蛋白 脂質:21g;熱量:	
日期	3/24 (-)	食材	3/25 (二)	食材	3/26 (三)	食材	3/27(四)	食材	3/28(五)	食材
菜色		地瓜。自飯	香Q白飯	米	茄汁義大利麵	物性	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	紅燒麵腸	麵腸	蔥燒豬排	豬排	卡啦雞腿(炸)	雞腿	蜜汁雞排	雞排 甜不辣.蔬	照燒豬排	豬排:
	番茄豆腐	蕃茄.豆腐	200200	冬粉.蔬菜	滷味拼盤	蔬菜	蔬菜甜不辣(半)	菜	洋蔥炒蛋	洋蔥.雞蛋
	烤地瓜條	地瓜條	茶碗蒸	雞蛋	雙色花椰	花椰菜	多瓜什錦	多瓜.蔬菜	麥克雞塊(成)	雞塊
	美味鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
營養	味噌海芽湯 醣類:131g;蛋白質	海帶芽	什錦鮮蔬湯 醣類:134g:蛋白	蔬菜 雪:30g	紅豆湯 醣類:132g:蛋白質	紅豆	味噌豆腐湯 醣類:132g:蛋白	豆腐 ・ 22。	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋
分析	脂類:131g,虽口貝 脂質:21g:熱量:8		脂類:134g, 虽己 脂質:23g;熱量:		脂類:132g:量口質 脂質:23g:熱量:8		脂類:132g; 蛋白 脂質:22g; 熱量:	_	醣類:132g;蛋白 脂質:23g;熱量:	
日期	3/31(-)	食材	4/1 (二)	食材	4/2 (三)	食材	4/3(四)	食材	4/4(五)	食材
菜色	地瓜飯	米	香Q白飯	米	櫻花蝦炒飯	變花的。(10	五穀飯	万段米		
	三杯百頁	百頁	蔥燒豬排	豬排	鹹酥雞(炸)	雞丁	蜜汁雞塊	雞塊		
	佛跳牆	蔬菜.鳥蛋	3 A/K L 100 (100)	香腸.小黄瓜	酸菜白肉	酸菜.豬肉	洋蔥豬柳	洋蔥.豬柳	見 見 見 童節放假	<del>.</del>
	烤春捲(成)	春捲	魷魚什錦	魷魚.蔬菜	柳葉魚	柳葉魚	蜜汁黑豆乾	豆乾	元里即从[[汉	人
	季節蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜		
火火 主	麵線糊	麵線.蔬菜	11/2/1/201	金針,豆皮	冬瓜薑絲湯	冬瓜. 薑絲	味噌海芽湯	海帶芽		
營養 分析	醣類:131g:蛋白質 脂質:21g;熱量:8		醣類:132g:蛋白質 脂質:23g:熱量:		醣類:132g;蛋白質 脂質:22g;熱量:8		醣類:132g;蛋白 脂質:23g;熱量:			
			0.00		7111	77.7				
							*			
						Samuel S	7 12 22 22 20 15		0 0 0 0 2	
				皷	次迎大	- 圬	江里语	图量	TI供	
				禺	人人上人	、少	\此分此	臣口.	」片片	
									seen need to the total	

更流流黄鲸晴

學校:明倫國中

103年3/3-3/31								學校:明倫	以十四
2014/3/31(—)	United the Control of			581 JAN 1887 117	1			PS	
寶島白飯	白米					100	-	Party Manual Control of the Party of the Par	89
三杯杏鮑菇	杏鲍菇	publication of the control of the con-		111 111 111 111 111 111 111 111 111 11	THE PERSON NAMED IN COLUMN	THE PARTY OF THE P	A STORES OF THE PARTY OF THE PA		
香滷豆包	豆包						CHARLES OF STREET		
韓式年糕	年胜				palation of the last				
四季青菜	音楽								
田園蔬菜湯	63 W W				***************************************		And the second		
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量				and the supplemental to th				
2014/3/3(—)	719Kcal	2014/3/4(二)	Wi Wo	2014/3/5(三)		2014/3/6(四)		2014/3/7(五)	, Lyrcon,
寶島白飯	白米	揚州炒飯	炒飯	寶島白飯	白米 '	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
香滷豆腐	豆腐	香酥雞翅	紅翅	香雞排	錐排	紅燒燉肉	做肉	香脆排骨	排骨
螞蟻上樹	多粉	金黃脆薯	薯條	芙蓉蒸蛋	蛋	香酥花枝條	花枝條	客家小炒	五千
烤地瓜條	地瓜條	金牛角	金华角	洋蔥肉片	肉片	蕃茄燴豆腐	豆腐	芹菜甜不辣	甜不辣
四季青菜	44.7	四季青菜	青菜	四季青菜	沙菜	四季青菜	作集	四季青菜	母菜
麵線湯	粗垛	珍珠奶茶	interpretation per	菜頭豆皮湯	200 - 102	酸菜豬血湯	180011	白蘿蔔貢丸湯	11報報 [** - 14度
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量
2014/3/10(—)	719Kcal	2014/3/11(二)	740Keal	2014/3/12(三)	735Kcal	2014/3/13(四)	730Kcal	2014/3/14(五)	738Kcal
寶島白飯	白米	炸醬麵	輔	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
佛跳牆	荀片	香酥雞腿	雅赳	蘑菇肉片	肉片	多瓜鴨肉	多瓜・鴨肉	香雞排	雞排
四色玉米	肉片・筍片	金黃薯條	舊條	碎肉甜筍	甜筍	胡椒黑輪	黑輪	八寶肉醬	內醬
三角薯餅	海部	奶油袍美	他英	玉米餅	五米餅	勁爆雞堡	雅堡	什錦肉羹	肉羹
四季青菜	月茶	四季青菜	事業	四季青菜	背菜	四季青菜	母祭	四季青菜	母菜
薑絲冬瓜湯	846	西米露	mg-n	雪花珍菇湯	šķān	玉米濃湯	瓜米	凸皮蘿蔔湯	1702 × 0130. 60
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量
2014/3/17()	719Kcal	2014/3/18(二)	/49Kcai	2014/3/19(三)	735Kcal	2014/3/20(四)	721Kcal	2014/3/21(五)	726Kcal
寶島白飯	白米	高麗菜炒飯	炒飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
日式咖哩	咖哩	香雞排	離排	香酥雞腿	雜腿	蒜泥白肉	豬肉	韓式雞排	雞排
鮮炒干絲	豆干	章魚燒	章魚燒	碎肉豆干	豆干	鴿蛋豆輪	豆輪、鸽蛋	獅子頭	獅子頭
芝派歌	芝麻球	銅鑼燒	銅鑼燒	包心菜燒賣	燒賣	香煎花枝排	花枝排	玉米空心麵	空心麵
四季青菜	丹茶	四季青菜	背菜	四季青菜	青菜	四季青菜	力業	四季青菜	青菜
味噌豆腐湯	17VV	百香愛玉	With	什錦蔬菜湯	28, 45	玉米濃湯	北海	海芽味噌湯	海際基本項。 項
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量	蛋白質27g 醣類10g 熱量730Kcal 脂質22		蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量
2014/3/24()	719Kcal	2014/3/25(二)		2014/3/26(三)	730Kcal	2014/3/27(四)	749Kcal	2014/3/28(五)	749Kcal
寶島白飯	白米	台式炒麵	炒麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
海帶豆輪	海帶芽、豆 輪	檸檬雞翅	W.50	北平烤鴨	烤鸭	九層鹽酥雞	雅肉	香酥雞腿	難閱
芙蓉蒸蛋	被蛋	三角薯餅	梅朗	蒜香甜筍	制筍	番茄豆腐	豆腐	米血糕	米血
玉米餅	玉米餅	召牌金周里	<b>B</b> PARE	勁爆雞堡	大雞堡	玉米香腸	玉米、香腸	花枝條	花枝條
四季青菜	11%	四季青菜	再集	四季青菜	音菜	四季青菜	开架	四季青菜	7/1%
蘿蔔丸子湯	<b>建度</b> - 0 ()	地瓜絲豆湯	mm xex.	酸辣湯	精加	榨菜肉絲湯	1912, - 1939	酸菜豬血湯	AN THE FAR
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類10d 熱量730Kcal 脂質22		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	
營養師:吳幸娟	6日本	眉		衛管人員:詹麗君	(- <del>3</del> - )				
184	师关军	74		Ĭ.	計画				



														明倫國	中
日期	DESCRIPTION OF THE PARTY OF THE	-)		3/11(=	_)		3/12	(三)		3/13(	四)		the court of the same	4(五)	- N
	香Q白飯	#	藝	2白飯	淅	蒸	義大利	極. 檀汁	拌	香0白飯	<b>#</b>	蒸	香Q白	扳 #	蒸
	紅燒豆包	豆包	青春	燒肉	i的. 洋原	煮	炸雞腿	難腿	炸	塔香三杯雞	柳丁 九脚名	煮	蒲燒豬	排豬	非烤
#	菜頭雙色	紅白蘿蔔	養 香酥翠	推堡(成)	雞堡	烤	關東煮	米血.豆干	煮	洋蔥炒蛋	離蛋. 洋陽	炒	蘿蔔燒	內 編	熱
菜色	玉狀炒蛋	雞蛋 玉米	銀支	<b>持什錦</b>	豆芽 蓋州	灿	手互肉	採肉粽	蒸	杏酥魚	文 魚 木	炸	客家小	四千.1	划 划
	季節青菜	青菜	季質	命青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	燙	季節青	菜青	束 燙
	蘑苗濃湯(芡)	<b>融証</b> .详学		11-12-1-1713	<b>维显 芹菜</b>	煮	薑絲海芽	易跳响	煮	味噌豆腐湯	豆腐 味暖	煮	玉米海帶		旗幅
	全穀根莖賴:7.4份.蔬菜 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂 類:2.6份	<b>堅黒種子</b>	豆魚肉蛋料 份	頁: 6.5份. 蔬菜類 頁: 3份. 油脂堅	果種子類:2.		全穀根莖類:7.0份.記 豆魚肉蛋類:2.6份.治 頭:2.5份	<b>胎堅果種子</b>		全	堅果種子		全穀根並顏: 6.8份 豆魚肉蛋類: 2.5份 麺: 9.3份	. 油脂堅果種	7
營養 放分			1.1 蛋白質 24.5 醣類				蛋白質 3 醣類	4.2 脂肪 115 熱量			2 脂肪 5 熱量		蛋白質 醣類	33.1 脂肪 112 熱量	25 805. 4
日期	3/17(-	<b>-)</b>		3/18(=	=)		3/19	(三)		3/20(	四)		3/2	1(五)	
	香0白飯	ж 3	落 香0	白飯	<del>; t</del>	蒸	機計略例	市. 馬花里	拌	香Q白飯	**	蒸	香0白鼠	坂 **	蒸
	極品佛跳牆	芋頭 白菜	冬瓜	[燒射	<b>夏</b> 興肉. 冬瓜	燒	香炸豬拍	<b>新排</b>	炸	照燒雞排	豬排	燒	长川群川	開開	排炸
##	高湯蒸蛋	難蛋	※ 絞肉	炒玉米	校内 玉木	炒	XI)	37 刈包	蒸	经柔所定韓	河海州 瀬州	煮	蕃茄豆	<b>阿</b>	煮
菜色	奶香通心麵	<b>排巴黎 新田</b> 身	選 黃金柳	葉魚(加)	柳葉魚	焙	花生酸菜	花生粉、酸辣	烟	螞蟻上樹	冬粉. 峽肉	炒	鮮蔬魷	魚 神 (	地 知
	季節青菜	青菜	季節	育菜	青菜	燙	季節青菜	青菜	煮	季節青菜	青菜	燙	季節青	菜 青菜	克 燙
	南瓜濃湯(芡)	南岛.主州 ]	711	豆腐湯	豆类 味暖	煮	榨菜肉絲	易類類的	鮆	芋頭西米露	F#1.84+	煮	冬瓜湯		
	全穀根莖類:8.0份. 蔬菜 豆魚肉蛋類:1.7份. 油脂 份	堅用種子類:	豆魚肉蛋素	1:7.0份. 蔬菜類 1:3.0份. 油脂	堅果種子		全穀粮莖類:7.0份.智豆魚肉蛋類:3.0份.治 豆魚肉蛋類:3.0份.治 麵·9.5份	脂堅果種子		全穀棍並類:7.5份. 蔬菜 豆魚肉蛋類:2.3份. 油脂 麵·2.5份	聚果種子		全穀根莖類:7.0份 豆魚肉蛋類2.5:份 類:3.0份	. 銀飛翔: 1.77	7
營養	蛋白質 29.9						TED of MAIL OR							00 0 0-0+	
營養 成分			5.5 蛋白質 86 醣類				醣類	6.8 脂肪 114 熱量		醣類 12:	3 脂肪 2 熱量		蛋白質 醣類	33.2 脂肪 113.5 熱量	23. 1 794. 7
日期	醣類 130 3/24(-	7 量焼	86 醣類	3/ <b>25</b> (=	8 量療			114 熱量		龍類 127 3/27([	2 熱量		<b>建類</b> 3/28	113.5 熱量	1,000
2-34-A	· 3/24(- 音Q白飯	熱量 7	86 醣類 蒸 香Q	3/ <b>25</b> (二 )白飯	8 量療 (二)		醣類	114 熱量	排	· 3/27(区 香Q白飯	2 熱量	794	<sup>融類</sup> 3/20 香0白食	118.5 熱量 <b>B(五)</b> 版 米	1,000
9-34-5	<ul><li>3/24(-</li><li>香Q白飯</li><li>滷百頁豆腐</li></ul>	熱量 7	本 茶 次	3/25(二 )白飯	8 量焼 i	815	3/26	114 熱量 (三) 種. 絞肉 離排	排	·····································	2 熱量	794	3/20 香Q白食 洋芋燉!	113.5 赖量 <b>B(五)</b> 反 米	蒸蒸
日期	3/24(- 香Q白飯 滷百頁豆腐 南洋咖哩	7 一)	本 茶 次	3/ <b>25</b> (二 )白飯	8 量焼 i	蒸 煮	3/26 小下上 「断炸弹抖 香Qi鹵蛋	114 熱量 (三) 種. 絞肉 離排	排	3/27(D 香Q白飯 檸檬類數 洋蔥炒蛋	2 熱量 (1) 洪 三節翅 <sup>洋煎</sup> 離面	<b>蒸</b>	3/26 香Q白鼠 洋芋燉店 花枝排/	113.5 熱量 <b>B</b> (五)	蒸蒸
3 34.5	3/24(- 3/24(- 香Q白飯 <mark>滷百頁豆腐</mark> 南洋咖哩 高麗粉絲	が、 対	本 香瓜 米元	3/25(二)白飯 (中)	: 熱量 8 ・ 熱量 8 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	蒸 煮	3/26	(三) 種、絞肉 離排 離蛋	排 炸	3/27(D 香Q白飯 檸檬 雜數 洋蔥炒蛋 古早味肉燥	2 熱量 (1) 洪 三節翅 <sup>洋煎</sup> 離面	<b>蒸</b>	3/26 香Q白鼠 洋芋燉店 花枝排/ 鮮筍什品	113.5 製量 B(五) 大 米 NO NO NO 和 NO NO NO NO NO NO NO NO NO NO NO NO NO N	蒸
E期 禁	3/24(- 香Q白飯 滷百頁豆腐 南洋咖哩 高麗粉絲 季節青菜	) 熱量 7	本	3/25(二)白飯 (中)	議会 を ・ 教量 を ・ 教量 を ・ 、 、	<b>蒸蒸煮</b>	3/26 1	(三) (三) (三) (三) (三) ((三) ((三) ((三) ((三)	拌 炸 滷	3/27(D) 香Q白飯 檸檬類数 洋蔥炒蛋 古早味肉燥 季節青菜	2 熱量 (1) 洪 三節翅 <sup>洋煎</sup> 離面	<b>蒸</b> 烤	3/26 香Q白鼠 洋芋燉は 花枝排/ 鮮筍什般 季節青菜	113.5 製量 <b>8</b> (五) 反 米 へ 株 本 に に に に に に に に に に に に に	蒸 禁 炸
期 菜色	3/24(- 3/24(- 香Q白飯 滷百頁豆腐 南洋咖哩 高麗粉絲 季節青菜 酸辣湯(芡)	一	本	3/25(二)白飯 由 流流 茶菜 点湯	· 無量 6 7 7 6 7 7 7 7 8 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	蒸煮 滷 蒸 燙 煮	3/26 1年 1年 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月 1月	(三) (三) (三) (三) (三) (()) (())	排 炸 滷 烤 燙 煮	3/27(D) 香Q白飯 檸檬類數 洋蔥炒蛋 古早味肉燥 季節青菜 蘿蔔湯	2 製量 一型)	蒸烤 炒 煮 燙 煮	3/26 香Q白鼠 洋芋燉店 花枝排/ 鮮筍什婦 季節青茅酸菜豬血	118.5 製量 (五) (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	蒸 禁 排 炸 炒
群色	國籍 180 3/24(一 香Q白飯 內百頁豆腐 南洋咖哩 高麗粉絲 季節青菜 酸辨湯(芡)	一	を	3/25(二) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	一	蒸煮油蒸浸煮		114 競量 (三) 種. 級肉 難排 報助 青菜 與別。 與別。 與別。	拌 炸 滷 烤 燙 煮	電網 12: 3/27(位 香Q白飯 梅 模 數 美 華 惠 /	2 製量 (1) 洪 (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	<b>蒸 烤</b> 炒 煮 燙 煮	電網 3/26 音の白色 洋芋燉 株 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	113.5 製量 (五) (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	蒸 蒸 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒 炒
日期 茶色 餐	<ul> <li>・</li></ul>	一   一   一   一   一   一   一   一   一   一	本	3/25(二) 白飯 白飯 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	「	815 蒸煮滷蒸燙煮 21	朝類 3/26 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(三) 一類 (三)	排	國類 12:  3/27(2)  香Q白飯 模 製 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美	2 製量 一型 一型 二部 一型 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种 一种	794 蒸	電類 3/26 香の白食 洋芋燉	113.5 製量 (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五)	蒸 禁 炒 燙
日期 禁色 整別 日期	<ul> <li>動類 180</li> <li>3/24(一</li> <li>香Q白飯</li> <li>滷百頁豆腐</li> <li>南洋咖哩</li> <li>高麗粉絲</li> <li>季節青菜</li> <li>酸辣湯(芡)</li> <li>全解無草類: 7.5份、類解</li> <li>五角の智雄類: 2.0份、油脂</li> <li>塩土の質</li> <li>30.8</li> <li>酸類 121.5</li> <li>3/31(一</li> </ul>	一   一   一   一   一   一   一   一   一   一	素	3/25(二) 白飯 心味 流水 清末 (3.0份) 無關國 36.7 (113.5	報量 8   1   1   1   1   1   1   1   1   1	815 蒸煮油蒸浸煮 21	國際 3/26 不	(三) 終量 (三) 終例 (三) 終例 (三) 終別 (三) 等別 (三) 等 (三) 等 (三	排 炸 滷 烤 燙 煮	<ul> <li>動類 12:</li> <li>3/27(位 百0白飯</li></ul>	2 製量	不	電類 3/26 香の白食 洋芋燉	113.5 製量 (五) (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	704.7
日期 茶色 餐前	130   3/24(一	一	を の を を を を を を を を を を を を を	3/25(二) 白飯 哈 高	報量   8   1   1   1   1   1   1   1   1   1	815 蒸煮油 蒸 燙 煮 21	朝類 3/26 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	114 熱量 (三) 2	排	電類 12:3/27(位 香Q白飯	2 熱量 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	不	電類 3/26 香の白食 洋芋燉	113.5 製量 (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五)	704.7
中   一   一   一   一   一   一   一   一	<ul> <li>競類 130</li> <li>3/24(一</li> <li>香の白飯</li> <li>滷白真豆腐</li> <li>南洋咖哩</li> <li>高麗粉</li> <li>季節青菜</li> <li>酸辣湯(芡)</li> <li>全製根車類1.5份(油間</li> <li>蛋白質 30.8</li> <li>銀白質 30.8</li> <li>銀魚魚(日)</li> <li>蛋白質 3/31(一</li> <li>香の白飯</li> <li>香花麺輪</li> </ul>	一)	を	3/25(二) 白飯 白飯 高端 高端 高点 1:3.0%。漁廳 36.7 113.5 4/1(二	「	815 蒸 煮 滷 蒸 燙 煮 21 xxxxx 蒸 烤		114 熱量 (三) (三) (三) (三) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	排	國籍 12: 3/27(D)	2 熱量	794 蒸 烧 燥 煮 烫 煮	電類 3/26 香の白食 洋芋燉	113.5 製量 B(五) 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	704.7
中期 	180 3/24(一 香Q白飯 內百頁豆腐 南洋咖哩 高麗粉絲 季節青菜 酸辣湯(芡) 全聚無華顯1.5份 蕪聯 至聚無華顯1.5份 蕪聯 至聚無華顯1.5份 蕪聯 至聚無華顯1.5份 蕪聯 至聚為 121.5 3/31(一 香Q白飯 香菇麵輪 地瓜條	一	を の を の の の の の の の の の の の の の	3/25(二 )白飯 店。 一次 高 湯 第13.0份, 第13.5 4/1(二 公飯 <b>豬</b> 排 单	報量   8   7   7   7   7   7   7   7   7   7	815 蒸 煮 滷 蒸 燙 煮 21 xx xx 煮 烤 煮		(三) 級級 級 級 級 級 級 級 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	排	電網 12: 3/27(D)  雪(D) 白飯 一樓	2 熱量	794 蒸 烤 炒 煮 燙 煮	電類 3/26 音の 1 音	113.5 製量 (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五)	704.7
中   一   一   一   一   一   一   一   一	180 3/24(一	一	を の を を を を を を を を の の の の の の の の の の の の の	3/25(二) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15	報量   8   7   1   1   1   1   1   1   1   1   1	815 蒸煮 滷 蒸 燙 煮 21 m.s. 蒸 烤 煮 蒸		114 熱量 (三) 級 級肉 難難 動,素 動,素 類,1.7億 1.7億 1.7億 1.7億 1.7億 1.7億 1.7億 1.7億	排	電網 12: 3/27(位	2 熱量 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型 一型	X	電類 3/26 音の 1 音	113.5 製量 B(五) 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	704.7
中期 	國籍 180 3/24(一 香Q白飯 內白飯 南百頁豆腐 南洋咖哩 高節第一次 季節湯(芡) 電源 121.5 3/31(一 香Q白飯 香 121.5 3/31(一 香 121.5 動類 121.5 第 121.5 8 12	一	1	3/25(二) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15	報量   8   1   1   1   1   1   1   1   1   1	蒸煮油蒸燙煮 21 蒸蒸 透	の 3/26 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(三) 級量 (三) 級 (三) 級 (三) 級 (三) 級 (三) 級 (四) 双 (四)	排	電網 3/27(位	2 熱量 一	794	電類 3/26 音の 1 音	113.5 製量 B(五) 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	704.7
中 禁色 (20) (20) (20) (20) (20) (20) (20) (20)	國籍 180 3/24(一 香Q白飯 內白飯 南戶豆腐 南洋咖哩 高野鄉湯(芡) 寶爾第2.5% 新聞 第2.5% 新聞 第2.5	一	「	3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(二 3/25(1 3	・ 報量 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	815 蒸煮油 蒸 燙 煮 21 x 蒸 烤 煮 蒸 燙 煮	の	(三) (三) (三) (三) (三) (三) (三) (三) (※) (*)	排	電網 12: 3/27(位	2 熱量	794	電類 3/26 音の 1 音	113.5 製量 B(五) 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	704.7
田期 	國際 180 3/24(一百0白版 3/24(一百0白版 190 190 190 190 190 190 190 190 190 190	一	「	3/25(二 3/25(二 3) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五) (五	一	815 蒸煮油 蒸 燙 煮 21 蒸 矮 煮 蒸 燙 煮 25 m m m m m m m m m m m m m m m m m m		114 競量 (三) (三) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	排	電網 12: 3/27(D) 3/27(D) 5(Q) 5(Q) 5(Q) 5(Q) 5(Q) 5(Q) 5(Q) 5(Q	2 製量 2 製量 2 製量 3 計 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	X   X   X   X   X   X   X   X   X   X	電類 3/26 音の 1 音	113.5 製量 B(五) 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	704.7
田期   茶色   養分	國籍 130 3/24(一 香Q白飯 高戶豆腐 南戶豆腐 南洋剛哩 高等論 (芡) 類類 電源 (沒) 百百 五百 一百百 一百百 一百百 一百百 一百百 一百百 一百	一	「	3/25(二 3/25(二 1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (	一	815 蒸煮油 蒸 燙 煮 21 xxx × 蒸 煮 蒸 燙 煮 257 1		114 競量 (三) (三) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	排	電類 12: 3/27(位 3/27(位 3/27(位 3/27(位 5/2)) (1/2)	2 製量 2 製量 2 製量 3 計 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	X	電類 3/26 百 0 白 1	113.5 製量 B(五) 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	794.7



電話:04-8831965#218.202

地址: 彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

的英不足或有任何問題請给 服務人員





â	菜不足或有任何問題請3	合 服務人員		L.	<b>罗 秦 子 第:002190 %</b>
自	3/ 3 (-)	3/ 4 (=)	3/ 5 (三)	3/6 (四)	3/ 7 (五)
菜色	香Q米飯	香Q米飯	如迎炒飯	香Q米飯	香Q米飯
Ι.	蔬菜肉排	炸雞腿	起司豬排	北平烤鴨	無骨雞排
	蕃茄炒蛋	黑胡椒豬柳	茶葉蛋	肉燥弛腐	咕咾肉
	梁坑豆腐	玉米三色	滷味	花枝燒 🦸	泡菜鍋
A	青菜十小饅頭	季節青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜
8	麵線糊湯/山粉圖	菜頭湯/紫米風暴	珍珠奶茶/榨菜冬粉温	玉米濃湯/段茶QQ	<b>西温/海</b>
多	<b>熱量 819.3</b> 大卡 脂肪 26 克	熱量 806.4 大卡 脂肪 24 克	<b>熱量 799.8</b> 大卡 脂肪 25 克	熱量 826.5 大卡 脂肪 27 克	<b>熱量 838.4</b> 大卡 脂肪 25 克
分析	蛋白 26.5 克 韓類 120.5 克	蛋白 26.3 克 韓類 121.3 克 質	蛋白 27.3 克 韓颜 116.4 克 質	蛋白 27 克 騎類 120 克 質	蛋白 29.3 克 酵類 124.5 克
1	3/ 10 (-)	3/ 11 (=)	3/ 12 (三)	3/ 13 (四)	3/ 14 (五)
菜色	香Q米飯	香Q米飯	義大利麵	香Q米飯	香Q米飯
	室 计豆包	<b></b>	炸雞翅 🧶	沙茶肉片	花枝酥
a	香煎菜頭粿	麥克雞塊*2	椒鹽甜不辣	卡啦翅小腿	蒸肉丸子
N	三杯麵輪	洋蔥蛋	小肉包子	D菜豆腐鍋	咖哩雞肉
1	√青菜+銀盤卷	季節青菜	季節青菜	季節青菜	季節青菜
6	解奶茶/味噌温	小丸子湯/綠豆湯	玻覇魱茶/紫菜蛋花温	玉米蛋花温/奶茶	山粉圖/榨菜肉解湯
老	<b>熱量 815.2</b> 大卡 脂肪 24 克	熱量 836 大卡 脂肪 27 克	<b>热量 802.5</b> 大卡 脂肪 26 克	<b>熱量 830.1</b> 大卡 脂肪 26 克	<b>熱量 836.8</b> 大卡 脂肪 26 克
分析		蛋白 26.5 克 韓類 121.3 克 質	蛋白 26.7 克 酵類 115.2 克 質	蛋白 28.3 克 酵類 121.4 克 質	蛋白 29.2 克 韓類 121.5 克
接		3/ 18 (=)	3/ 19 (三)	3/20 (四)	3/ 21 (五)
菜色	の公子説	香Q米飯	場州炒飯	香Q米飯	香Q米飯
	百百百腐	卡啦雞翅	炸雞腿	雞颓鹽	醫計肉片
6	QQ適蛋	泡菜鍋	"滿漢香腸	壽喜燒肉	<b>適味</b>
l S	大薯餅	花生鹵米回	上海生煎包	王米	茶葉蛋
	青菜十通心麵	季節青菜	菜青硝季	季節青菜	青菜十雞塊*2
	珍珠奶茶/養生湯	紫菜蛋花温/	山粉圖/菜頭湯	味噌湯/綠奶茶	<b>韓豆鳴/玉米蛋花鳴</b>
營養分	熱量 844.2 大卡 脂肪 2/ 克	熱量 828.4 大卡 脂肪 26 克 尼台	熱量 782.8 大卡 脂肪 24 克 尽白	熱量 822.8 大卡 脂肪 26 克 及名	熱量 857 大卡 脂肪 27 克
行析		25.4 克 韓類 122.3 克	28.3 克 韓類 113.4 克	27.6 克 醋級 120.5 克	29.3 克 韓類 124.2 克
茅菜色	3/24 (一)	3/25 (二)	3/26 (三)	3/27 (四)	3/28 (五)
色		香Q米飯	麻油拌飯	香Q米飯	香Q米飯
1,	三杯飽菇豆腐	醫燒肉片	又燒肉排	卡啦雞翅 (公子肉)	雙拼翅小腿
	炒米粉	難塊*2	適蛋	1001	
	小薯塊 青菜+小饅頭。	玉米鴿蛋	大刈包	おいまま またまま	咕咾肉
		青菜十鍋貼	季節青菜	季節青菜	季節青菜
曼	的茶QQ/竹筍湯	京頭鳴/紫米風暴 ** 839.8 ** ** ** ** 27 **	段奶茶/味噌温	蛋花湯/山粉圖	<b>超豆湯/豬面湯</b>
營養分析	<ul> <li>無量 849.2 大卡 脂肪 26 克</li> <li>蛋白 28.3 克 糖類 126.4 克</li> </ul>	熱量 839.8 大卡 脂肪 27 克 蛋白 26.8 克 醣類 122.4 克	熱量 814.4 大卡 脂肪 28 克 蛋白 27.1 克 醣類 113.5 克	熱量 833.6 大卡 脂肪 26 克 蛋白 28.4 克 醣類 121.5 克	熱量 828.8 大卡 脂肪 25 克 蛋白 28.2 克 醋類 122.3 克
色	3/ 31 (-)	4/ 1 (=)	4/2 (三)	4/3 (四)	4/4 (五)
菜色	香Q米飯	香Q米飯	義大利麵	香Q米飯	兒童節*放假
"	番茄炒蛋	蜜計難腿	<b>蜂</b> 種	香雞排	/C至di 1/X 14X
A	<ul><li>器計豆腐</li></ul>	洋蔥肉般	選針菜頭粿	絞肉油腐丁	
	洋芋薯條	黃金玉米	闘東煮	柴魚花枝丸	0.5
	青菜+手互包子	季節青菜	季節青菜	季節青菜	
-	珍珠奶茶/海苔湯	小丸子鳴/綠豆鳴	李 BI' E7 天 棉菜肉 說 湯 / 波覇 紅茶	玉米蛋花湯/紅豆湯	Se S
※	2 11 413 1141 - 1 1 - m	新量 807.1 大卡 脂肪 24 克	熱量 820 大卡 脂肪 24 克	△ 八	
<b>七</b>	蛋白 26.3 克 麟類 125 克	蛋白 25.6 克 餘類 121.5 克	新量 620 大下 MM 24 見 蛋白 26 克 韓類 125 克	新量 551.5 大下 Mass 20 兄 蛋白 26.3 克 時類 124.9 克	
भार	17	LX.	и	1	