

## 2016年01月全校營養午餐公告

日期	星期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	副菜 3	水果	湯點	總熱量
2016-01-01	五	元旦放假							0
2016-01-04	一	五穀飯	芥藍豬肉	蕃茄炒蛋	薑絲油菜			蘿蔔黑輪湯	626
2016-01-05	二	白米飯	香酥鹹魚	三杯油豆腐	蒜香高麗菜		時令水果	冬瓜薑絲湯	692
2016-01-06	三		培根蛋炒飯	蒜香白花菜				白菜餛飩湯	479
2016-01-07	四	糙米飯	烏蛋肉燥	肉絲桂竹筍	薑絲大陸妹			大黃瓜湯	592
2016-01-08	五	芝麻飯	冬瓜燜雞	白菜燒肉	薑絲鵝白菜			冬粉蛋花湯	584
2016-01-11	一	燕麥飯	筍香豬腳	嫩蛋鮑菇	薑絲炒絲瓜			高麗菜湯	616
2016-01-12	二	白米飯	香酥白帶魚	沙茶豆干	薑絲青江菜		時令水果	紫菜魚丸湯	702
2016-01-13	三		紅燒豬肉麵	奶黃包					693
2016-01-14	四	糙米飯	三杯雞	脆瓜長生果	木耳高麗菜			蘿蔔肉片湯	581
2016-01-15	五	地瓜飯	紅棗燒排骨	菜脯蔥蛋	薑絲油菜			味噌魚乾湯	620
2016-01-18	一	小米飯	鹹酥雞	義式蕃茄肉醬	韭菜豆芽			翡翠蛋花湯	634
2016-01-19	二	白米飯	樹子蒸魚	芹菜炒豆干	開陽白菜		原味低脂優酪乳	南瓜羅宋湯	748
2016-01-20	三		皮蛋瘦肉粥	茶葉蛋	海帶結滷車輪				449