

楊梅國中100年 元月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	水果	熱量 (卡)	飲食份數				
										肉類	蔬菜	主食	油脂	水果
1/3	週一 蔬金週一	香Q白飯	黃金柳葉魚	瓜仔肉	海芽炒蛋	美味蔬菜	味噌豆腐湯		792	2.6	1.5	6.4	2.8	
		香Q白飯	糖醋素肉	蘿蔔燒麵輪	海芽炒蛋	田園青蔬	味噌豆腐湯		787	2.6	2.4	6.4	2.2	
1/4	週二	肉鬆拌飯	京都大排	海結燒雞	花枝羹	時令蔬菜	蛋花湯		811	2.9	1.7	6.4	2.6	
1/5	週三 麵食特餐	醉醬麵	滷雞翅	醉醬肉燥	爆漿奶油餐包	可口蔬菜	蔬菜濃湯	水田	854	2.5	1.9	6.4	2.8	1
1/6	週四	高纖地瓜飯	薑汁肉柳	香鬆蒸蛋	白菜滷	清爽蔬菜	綠豆西米露		806	2.6	1.8	6.5	2.8	
1/7	週五	彈牙米飯	苔香烤雞排	家常豆腐	咖哩魚蛋丸	健康蔬菜	蘿蔔貢丸湯		787	2.5	1.8	6.4	2.7	
1/10	週一 蔬金週一	燕麥飯	蘑菇雞排	香菇肉燥	茶葉蛋	美味蔬菜	養生鮮菇湯		803	2.7	1.9	6.3	2.8	
		燕麥飯	梅香滷豆包	炒素膳	茶葉蛋	田園青蔬	養生鮮菇湯		783	2.8	2.2	6.2	2.2	
1/11	週二 炒飯特餐	三好米飯	滷肉	士林香腸	吻仔羹	時令蔬菜	玉米濃湯		779	2.5	2	6.2	2.7	
1/12	週三	培根炒飯	蜜汁烤骨腿	開陽粉絲	客家小炒	可口蔬菜	刺瓜魚丸湯	水田	852	2.5	1.9	6.3	2.9	1
1/13	週四	香Q白飯	排骨酥	滷味	清蒸蛋	清爽蔬菜	珍珠奶茶		801	2.5	1.8	6.4	3	
1/14	週五	賴戶香鬆飯	檸檬雞翅	紅燒獅子頭	鮑菇什錦	健康蔬菜	肉羹湯		795	2.6	1.8	6.4	2.7	
1/17	週一 蔬金週一	彈牙米飯	迷迭香烤雞	府城肉醬	奶焗烘蛋	美味蔬菜	枸杞養生湯		792	2.5	1.9	6.5	2.6	
		彈牙米飯	醬瓜燒腐	小瓜素肚	奶焗烘蛋	田園青蔬	枸杞養生湯		787	2.6	2.4	6.4	2.2	
1/18	週二	香Q米飯	照燒豬排	蔥爆肉絲	花團錦簇	時令蔬菜	酸辣湯		802	2.6	1.9	6.4	2.8	
1/19	週三 麵食特餐	鐵板麵	麥克雞塊	鐵板肉醬	蜜烤天婦羅	可口蔬菜	豆花QQ湯	水田	856	2.5	1.8	6.5	2.9	1
1/20	週四	海蝦鮮味飯	黑胡椒肉柳	蕃茄炒蛋	熱狗四喜	清爽蔬菜	薑絲海芽湯		802	2.6	1.8	6.5	2.7	



佳豐美食

訂餐熱線: 03-4965136

