

新嘉餐盒食品工廠 108 年 10 月 家職學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	青菜	湯	水果	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量
10/1	二	白米飯	茄汁雞排	三杯油豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	薑絲冬瓜湯		6.5	2.6	2.1	2.6	820
10/2	三	白米飯	御品里肌	洋蔥雞柳	砂鍋魚菜	時令青菜	海牙油腐湯	水果	6.3	2.4	1.5	2.4	825
10/3	四	白米飯	香酥雞腿	瓜仔肉燥	沙茶玉米	時令青菜	青菜豆腐湯		6.6	2.5	2.3	2.6	834
10/4	五	白米飯	洋芋燉肉	中式香腸	豆干培根	時令青菜	榨菜三絲湯		6.5	2.3	1.5	2.7	815
10/5	六	白米飯	卡拉腿堡	貢丸麵輪	肉羹筍絲	時令青菜	蔥珠蛋花湯		6.0	2.6	1.7	2.5	830
10/7	一	白米飯	茄汁排骨酥	八寶肉醬	人蔘燴蛋	時令青菜	小魚味噌湯		6.0	2.6	2.0	2.0	819
10/8	二	白米飯	蜜汁雞翅	燒賣+熱狗	五香滷蛋	時令青菜	翡翠蛋花湯		6.5	2.5	2.3	2.6	820
10/9	三	白米飯	胡椒豬排	麥克雞塊+花枝丸	海結鴿蛋	時令青菜	綜合菇菇湯	水果	6.0	2.5	1.5	2.7	824
10/10	四	國慶日											
10/11	五	補假											
10/14	一	白米飯	梅干扣肉	椒鹽翅腿	咖哩洋芋	時令青菜	蔬菜玉米湯		6.6	2.6	2.3	2.4	823
10/15	二	白米飯	香辣雞翅	綜合滷味	蔥燒粉絲	時令青菜	筍片排骨湯		6.0	2.4	2.0	2.6	827
10/16	三	白米飯	里肌豬排	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	時令青菜	榨菜丸子湯	水果	6.5	2.3	1.9	2.7	834
10/17	四	白米飯	無骨雞排	芝麻球+薯條	打拋豬肉	時令青菜	白玉豆皮湯		6.5	2.6	2.3	2.5	813
10/18	五	白米飯	鹽酥雞丁	小瓜肉燥	魚條年糕	時令青菜	大白菜油腐湯		6.5	2.4	1.5	2.3	834
10/21	一	白米飯	薑片雞腿	花枝丸+薯條	玉米炒蛋	時令青菜	紫菜蛋花湯		6.3	2.5	2.0	2.5	817
10/22	二	白米飯	排骨酥	滷蛋肉燥	芹香豆干	時令青菜	豆腐味噌湯		6.0	2.5	1.6	2.5	832
10/23	三	白米飯	丁骨大排	紅燒豆腐	沙茶燴大白	時令青菜	榨菜貢丸湯	水果	6.5	2.5	1.7	2.5	820
10/24	四	白米飯	卡拉雞排	螞蟻上樹	麻辣鍋物	時令青菜	柴魚魚丸湯		6.0	2.5	2.0	2.3	812
10/25	五	白米飯	香酥雞翅	香菇肉絲	蘋果派	時令青菜	高麗菜枸杞湯		6.0	2.6	2.0	2.5	823
10/28	一	白米飯	茄汁肉排	筍絲魷魚羹	百頁黑輪	時令青菜	青菜豆腐湯		6.0	2.4	2.0	2.6	827
10/29	二	白米飯	香菇肉絲	中式香腸	開胃筍干	時令青菜	刺瓜排骨湯		6.5	2.6	2.3	2.5	813
10/30	三	白米飯	醬燒豬排	貢丸麵輪	咖哩肉末	時令青菜	鍋燒意麵湯	水果	6.0	2.6	1.7	2.5	830
10/31	四	白米飯	鹽酥雞丁	洋蔥雞柳	紅蔘炒蛋	時令青菜	彩頭貢丸湯		7.0	2.5	2.2	2.5	835

※當日實際菜色，請上校園食材查詢系統查詢。

※供應水果者熱量應增加60大卡