

嘉義家職 108 年 10 月菜單

營養師高嘉鳳
證書字號-營養字第004145號

10月01日	10月02日	10月03日	10月04日	10月05日
星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
肉絲炒麵 紅燒雞排 瓜子肉 咖哩洋芋 時令青菜 什錦肉片湯 醣類：103 脂質：26 蛋白質：30 熱量：759	白米飯 醬燒豬排 紅燒獅子頭 竹筍羹 時令青菜 海帶黃芽湯/水果 醣類：103 脂質：26 蛋白質：30 熱量：759	白米飯 黃金花枝排 蔥爆豬柳 港式蘿蔔糕 時令青菜 馬鈴薯雞湯 醣類：103 脂質：26 蛋白質：30 熱量：759	白米飯 香酥雞腿 義式炒蛋 牙齒肉圓 時令青菜 玉米蛋花湯 醣類：90 脂質：26 蛋白質：31 熱量：715	白米飯 京都排骨 客家小炒 豬肉餡餅 時令青菜 白芋排骨湯 醣類：94 脂質：28 蛋白質：32 熱量：750
10月07日	10月08日	10月09日	 <p>雙十國慶日快樂 Happy Double Tenth National Day</p>	
星期一	星期二	星期三		
白米飯 照燒雞排 玉米肉茸 胖胖果 時令青菜 酸菜肉片湯 醣類：91 脂質：25 蛋白質：30 熱量：710	義大利肉醬麵 香酥柳葉魚 白玉雞肉鴿蛋 日式關東煮 時令青菜 榨菜肉絲湯 醣類：88 脂質：27 蛋白質：32 熱量：721	白米飯 胖老爹雞翅 蘑菇肉絲 沙茶肉羹 時令青菜 冬瓜湯/水果 醣類：109 脂質：22 蛋白質：27 熱量：736		
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
白米飯 咖哩雞丁 沙茶肉片 蔬菜炒冬粉 時令青菜 筍香蘿蔔湯  醣類：89 脂質：26 蛋白質：30 熱量：706	照燒烏龍麵 番茄糖醋肉 鐵板豆府 奶香玉米酥 時令青菜 關東煮湯 醣類：96 脂質：27 蛋白質：33 熱量：757	白米飯 鐵路排骨 親子井 滷味拼盤 時令青菜 海芽湯/水果 醣類：110 脂質：27 蛋白質：32 熱量：810	白米飯 香酥蝦排 玉米炒蛋 蜜汁甜不辣 時令青菜 羅宋湯 醣類：92 脂質：26 蛋白質：31 熱量：724	白米飯 鳳梨咕咾肉 蘿蔔燒雞 紅醬脆薯 時令青菜 玉米濃湯 醣類：91 脂質：26 蛋白質：30 熱量：712
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
白米飯 檸檬花枝排 泰式打拋豬 滷蛋 時令青菜 豬血湯 醣類：96 脂質：26 蛋白質：32 熱量：745	夏威夷炒飯 紅燒雞排 螞蟻上樹 紫米珍珠丸 時令青菜 絲瓜蛋花湯 醣類：88 脂質：27 蛋白質：31 熱量：714	白米飯 蘑菇豬排 咖哩百頁 什錦年糕條 時令青菜 冬瓜大骨湯/水果 醣類：103 脂質：26 蛋白質：30 熱量：762	白米飯 嫩煎蝦排 鐵板豬柳 蟹肉絲羹 時令青菜 日式大根湯 醣類：88 脂質：27 蛋白質：31 熱量：714	白米飯 黃金豬排 孜然燒肉 香滷福州丸 時令青菜 蔬菜蛋花湯 醣類：88 脂質：27 蛋白質：31 熱量：714
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
星期一	星期二	星期三	星期四	
白米飯 梅干扣肉 碳烤香腸 菜圃炒蛋 時令青菜 青菜豆腐湯 醣類：96 脂質：26 蛋白質：32 熱量：745	什錦炒麵 三杯雞 柳葉魚 油腐鴿蛋 時令青菜 玉米海結湯 醣類：96 脂質：26 蛋白質：32 熱量：745	白米飯 日式和風燒肉 瓜子雞 培根高麗菜 時令青菜 味噌湯/水果 醣類：88 脂質：23 蛋白質：26 熱量：663	白米飯 酸甜雞米花 泰式檸檬肉片 茶葉蛋 時令青菜 茶壺湯 醣類：103 脂質：23 蛋白質：26 熱量：718	

歡迎踴躍訂購~~ 05-5882573

梅景食品股份有限公司