

# 上弘便當工廠

115年1月份 午餐食譜

崇光國小

	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
主 食					胚芽米飯
主 菜				元	鹹水雞丁
副 菜 一				旦	洋蔥炒蛋
副 菜 二				放	大阪燒高麗
青 菜				假	青江菜
湯				日	味噌湯
					熱量654.0大卡 酪類88.25克 脂肪19.4克 蛋白質28.5克
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
主 食	薏仁飯	胚芽米飯	白米飯	義大利麵	燕麥飯
主 菜	番茄炒蛋	壽喜燒肉片	*酥炸雞排	蜜汁雞胸排	咖哩肉丁
副 菜 一	醬滷豆干	柴香章魚燒	大黃瓜總匯	雞蛋饅頭	螞蟻上樹
副 菜 二	結頭菜混炒	杏菇白花菜	干丁肉燥	古早味大白菜	筍片什錦
青 菜	鵝白菜	油菜	青江菜	有機青菜	小白菜
湯	玉米蛋花湯	蘿蔔排骨湯	羅宋湯	酸辣湯	海芽蛋花湯
	熱量639.05大卡 酪類85.45克 脂肪19.31克 蛋白質27.87克	熱量623.4大卡 酪類83.75克 脂肪18.89克 蛋白質26.66克	熱量626.25大卡 酪類83.75克 脂肪20.1克 蛋白質27.15克	熱量647.5大卡 酪類87.95克 脂肪19.39克 蛋白質27.22克	熱量641.95大卡 酪類87.1克 脂肪19.04克 蛋白質27.49克
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
主 食	燕麥飯	薏仁飯	白米飯	肉燥飯	胚芽米飯
主 菜	柴香蒸蛋	*香酥雞翅	鐵路豬排	香菇燉雞	薑汁燒肉
副 菜 一	五更豆腐	義式洋芋	紅燒海結	韭菜肉絲銀芽	彩繪雞塊
副 菜 二	香烤地瓜	金菇高麗菜	蒲瓜混炒	黑糖捲	玉米三色
青 菜	蚵白菜	青江菜	油菜	有機青菜	油菜
湯	味噌湯	古早味豬血湯	冬瓜丸片湯	肉骨茶湯	蔭瓜雞湯
	熱量618.85大卡 酪類82.0克 脂肪19.13克 蛋白質26.83克	熱量655.4大卡 酪類88.2克 脂肪20.01克 蛋白質27.54克	熱量648.1大卡 酪類88.4克 脂肪19.04克 蛋白質27.68克	熱量621.85大卡 酪類83.0克 脂肪19.01克 蛋白質26.79克	熱量637.83大卡 酪類85.8克 脂肪19.19克 蛋白質27.51克
	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
主 食	薏仁飯	胚芽米飯	白米飯	客家炒粄條	燕麥飯
主 菜	咖哩炒蛋	冬瓜燒肉	*香酥雞排	醬汁燒魚	鹹水雞丁
副 菜 一	沙茶豆腐鍋	彩繪翅小腿	關東煮	醬滷豆干	洋蔥鮮捲
副 菜 二	香菇雙花椰	蛋酥大白菜	豆芽炒甜絲	牛奶饅頭	金瓜炒蛋
青 菜	油菜	小白菜	青江菜	有機青菜	鵝白菜
湯	日式蘿蔔湯	海芽薑絲湯	鴨肉冬粉湯	三絲湯	筍片排骨湯
	熱量641.25大卡 酪類87.15克 脂肪18.98克 蛋白質27.39克	熱量625.33大卡 酪類83.92克 脂肪18.95克 蛋白質26.83克	熱量645.35大卡 酪類86.55克 脂肪19.89克 蛋白質27.01克	熱量625.25大卡 酪類81.9克 脂肪19.75克 蛋白質27.13克	熱量636.2大卡 酪類85.05克 脂肪19.28克 蛋白質27.66克

※使用台灣豬肉※

\*表示油炸