

助民新鮮食品工廠

112.04月菜單

供餐學校

嘉新國中

			4月6日 星期四	4月7日 星期五
			香Q白飯 紅燒排骨 豆干角鴿蛋 刺瓜肉片 火炒時蔬 酸菜鴨肉湯	肉絲蛋炒飯 cas海鮮排 海帶+豆干 包心菜炒菇菇 高纖蔬菜 冬瓜丸子湯
			熱量816件總額99.2% 蛋白質19.8%脂肪25.1%	熱量812件總額98.4% 蛋白質16%脂肪26.5%
4月10日 星期一	4月11日 星期二	4月12日 星期三	4月13日 星期四	4月14日 星期五
香Q米飯 沙茶排骨 泡菜肉片 地瓜條+雞塊 快炒青菜 紫菜豆腐湯	香Q米飯 香酥雞排 洋葱豬柳 肉燥豆腐 時節青菜 愛玉仙草	香Q米飯 油甘魚排 油丁肉燥 包心菜菇菇 快炒青菜 玉米濃湯	香Q米飯 cas海鮮排 紅燒肉角 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 魚丸湯	什錦炒麵 御膳排骨 豆沙包 鍋貼+雞塊 美味青菜 榨菜肉絲湯
熱量823件總額99.9% 蛋白質14.7%脂肪24.5%	熱量808件總額98% 蛋白質15.6%脂肪25.5%	熱量822件總額96.9% 蛋白質15.5%脂肪26.5%	熱量816件總額99.2% 蛋白質19.8%脂肪25.1%	熱量812件總額98.4% 蛋白質16%脂肪26.5%
4月17日 星期一	4月18日 星期二	4月19日 星期三	4月20日 星期四	4月21日 星期五
香Q米飯 香酥雞排 綜合什錦 炒虱目魚甜不辣 現炒青菜 爆皮豆腐湯	香Q米飯 鐵路排骨 咖哩雞 cas鮮肉香腸 美味蔬菜 地瓜圓甜湯	香Q米飯 宮保雞丁 麻婆豆腐 玉米炒蛋 田園蔬菜 筍絲肉羹湯	香Q米飯 金喜排骨 麻油雞 蒲瓜肉絲 蒜香時蔬 紫菜蛋花湯	高麗菜飯 香酥魚排 塔香豆干片 鮮肉水餃*2 應時青菜 冬瓜丸子湯
熱量805件總額97.3% 蛋白質16.1%脂肪25.5%	熱量812件總額98.4% 蛋白質16%脂肪26.5%	熱量811件總額96.7% 蛋白質16%脂肪25.7%	熱量823件總額99.9% 蛋白質14.7%脂肪24.5%	熱量820件總額98% 蛋白質15.6%脂肪25.5%
4月24日 星期一	4月25日 星期二	4月26日 星期三	4月27日 星期四	4月28日 星期五
香Q米飯 香酥魚排 花瓜肉燥 布丁蒸蛋 現炒青菜 高麗菜蛋花湯	香Q米飯 三杯雞 筍干燒肉 洋葱炒蛋 美味蔬菜 仙草凍奶茶	香Q米飯 紅燒排骨 咖哩雞 肉燥豆腐 快炒青菜 魚丸湯	香Q米飯 卡啦雞排 海帶滷鴿蛋 刺瓜炒鮮菇 田園青菜 鴨肉麵線湯	銀芽肉絲炒麵 宮保雞丁 地瓜薯條 桂冠鮮肉包 快炒青菜 紫菜豆腐湯
熱量805件總額97.3% 蛋白質16.1%脂肪25.5%	熱量812件總額98.4% 蛋白質16%脂肪26.5%	熱量822件總額96.9% 蛋白質15.5%脂肪26.5%	熱量807件總額97.7% 蛋白質14.9%脂肪25.5%	熱量830件總額99.2% 蛋白質15.6%脂肪25.1%