

一〇九學年第一學期學生早餐菜單-公版

期間：109/12/07-110/01/01

週	月/日		主食	飲品/水果	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
1	12月7日	一	藍莓貝果	優酪乳	354.6	8.9	3.0	52.4
			麵粉, 水, 蔗糖, 藍莓, 鮮乳, 蘋果, 果糖, 棕櫚油	牛奶				
	12月8日	二	什錦燴飯	茶葉蛋	346.7	7.5	7.1	48.9
			筍片, 紅蘿蔔, 肉片, 香菇, 白米	雞蛋				
	12月9日	三	手工起司捲	鮮奶	302.4	6.7	8.0	46.8
		起司捲	牛奶					
12月10日	四	玉米雞蓉粥	水果	312.0	9.5	10.0	44.8	
		白米, 玉米粒, 雞絞肉, 小紅蘿蔔丁, 雞蛋	水果					
12月11日	五	火腿起司麵包	豆漿	313.5	7.4	7.4	45.1	
		麵粉, 酥油, 奶油, 起司片, 火腿片, 雞蛋, 酵母	黃豆					
2	12月14日	一	芝麻肉鬆派司	果汁	369.4	10.1	21.3	54.5
			麵粉、水、紅麴芝麻肉鬆	果汁				
	12月15日	二	義大利肉醬麵	優酪乳	359.4	10.0	15.0	30.0
			小烏龍麵, 絞肉, 小紅蘿蔔丁, 玉米粒, 洋蔥	牛奶				
	12月16日	三	鮭魚玉米吐司	豆漿	310.5	19.0	6.0	45.0
		鮭魚, 玉米粒, 雞蛋, 沙拉, 吐司	黃豆					
12月17日	四	芋香米粉湯	小肉包	321.1	7.0	12.0	40.0	
		芋頭, 絞肉, 米粉, 乾蝦皮	豬絞肉, 蔥花, 麵粉					
12月18日	五	起酥蛋糕	蘋果牛奶	351.8	5.6	8.7	47.5	
		蛋, 鹽, 高筋麵粉, 低筋麵粉, 奶油, 乳酪片, 水, 糖, 大豆	蘋果牛奶					
3	12月21日	一	加州葡萄麵包	黑豆奶	388.0	10.9	10.5	50.1
			麵粉、水、葡萄乾、蔗糖、奶油、棕櫚油、椰子油、鮮	黑豆奶				
	12月22日	二	蔬菜肉片飯	豆漿	349.1	11.0	15.0	45.0
			高麗菜, 豬肉片, 米飯, 洋蔥絲, 紅蘿蔔片	黃豆				
	12月23日	三	鮮肉包+芝麻包	鮮奶	314.5	6.8	10.1	47.0
		豬絞肉, 蔥花, 麵粉/芝麻包	牛奶					
12月24日	四	筍香瘦肉粥	水果	365.4	9.0	10.0	40.0	
		筍絲, 絞肉, 紅蘿蔔, 白米, 乾香菇絲	水果					
12月25日	五	招牌手卷	優酪乳	318.9	6.5	2.0	49.4	

			白米.肉鬆.大豆油.芝麻.海苔.鹽巴.食用醋.蘿蔔	牛奶					
4	12月28日	一	奶酥麵包	果菜汁	399.4	11.3	19.7	49.9	
			麵粉、水、蔗糖、乳粉、棕櫚油、大豆油、奶油、蛋	果菜汁					
	12月29日	二	肉絲炒麵	滷蛋	359.0	11.0	15.0	45.0	
			油麵.紅蘿蔔.高麗菜.肉絲.香菇.絞紅蔥頭	雞蛋					
	12月30日	三	洋芋雞蛋吐司	優酪乳	337.1	18.0	5.0	55.0	
			馬鈴薯.紅蘿蔔.沙拉.吐司.雞蛋	牛奶					
	12月31日	四	蘑菇豬柳蓋飯	豆漿	332.5	8.4	15	44.8	
			蘑菇片.洋蔥絲.紅蘿蔔絲.豬柳.蘑菇醬.米.高麗菜絲	黃豆					
	1月1日	五	元旦						