

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 | | | | | | |