

一〇九學年第二學期學生早餐菜單-公版

期間：110/05/03-06/04

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)
36	5月3日	一	招牌手卷	果汁	402.1	8.5	4.5	45.4
			特級壽司米.海苔.小黃瓜.黃蘿蔔.肉鬆(台灣).火腿(台灣)	果汁				
	5月4日	二	日式烏龍炒麵	優酪乳	421.0	11.8	14.7	52.7
			烏龍麵.高麗菜絲.洋蔥絲.魚板絲.柴魚片.肉絲(台灣)	牛奶				
	5月5日	三	鮪魚玉米吐司	豆漿	352.4	19.0	6.0	51.2
			鮪魚.玉米粒.雞蛋.吐司	黃豆				
	5月6日	四	什錦燴飯	水果	359.1	12.0	11.0	49.6
			筍片.紅蘿蔔.絞肉(台灣).香菇.白米	水果				
	5月7日	五	香蒜麵包	鮮奶	337.8	10.8	8.4	52.4
			麵粉.糖.酥油.蒜泥.蛋.酵母	牛奶				
37	5月10日	一	海苔肉鬆麵包	果菜汁	341.0	10.9	8.1	56.1
			麵粉.海苔芝麻肉鬆(台灣)	果菜汁				
	5月11日	二	蘑菇肉醬麵	優酪乳	416.2	12.0	16.0	45.8
			油麵.蘑菇.絞肉(台灣).紅蘿蔔.玉米	牛奶				
	5月12日	三	手工大肉包	豆漿	312.5	13.0	12.8	47.5
			豬絞肉(台灣).蔥花.麵粉	黃豆				
	5月13日	四	古早味鹹粥	小芝麻包	321.0	9.5	13.1	42.5
			菜脯.脆筍絲.絞肉(台灣).紅蘿蔔絲.白米.乾香菇絲	小芝麻包				
	5月14日	五	輕乳酪蛋糕	蘋果牛奶	379.5	8.4	5.5	49.7
			奶油.鮮奶.雞蛋.麵粉.細砂糖.玉米粉	蘋果牛奶				
5月17日	一	可口涼麵	優酪乳	415.0	11.0	19.3	49.1	
		麵粉.鹽.糖.醬油.芝麻醬.花生醬.辣椒粉	牛奶					

38	5月18日	二	和風關東煮	水果	402.0	9.0	15.0	51.0
			白蘿蔔.紅蘿蔔.柴魚片.火鍋料(米血丁.貢丸片.甜不辣條.魚卵捲.魚丸...)	水果				
	5月19日	三	大亨堡+番茄醬	豆漿	325.4	8.0	5.0	51.0
			沙拉堡.熱狗(台灣)	黃豆				
	5月20日	四	毛豆吻魚炒飯	滷蛋	332.1	8.0	7.1	34.0
		毛豆.吻仔魚.玉米粒.米飯.小紅蘿蔔.雞蛋	雞蛋					
5月21日	五	培根蔥麵包	鮮奶	396.2	7.0	12.0	40.0	
		麵粉.糖.培根(台灣).蔥.蛋.酵母.鹽巴	牛奶					
39	5月24日	一	奶酥派司	優酪乳	418.5	9.9	22.9	52.3
			麵粉.水.棕櫚油.大豆油.蔗糖.蛋.乳粉.葡萄	牛奶				
	5月25日	二	肉燥乾麵	豆漿	390.5	7.5	18.0	49.9
			細油麵.紅蘿蔔絲.尚鹿米絲.肉絲(台灣).乾香菇絲.筍絲	黃豆				
	5月26日	三	鮮肉包+芋泥包	100%蘋果汁	406.1	8.2	5.5	51.0
			豬絞肉(台灣).蔥花.麵粉/芋泥包	蘋果汁				
5月27日	四	蔬菜瘦肉粥	茶葉蛋	386.4	9.1	11.9	42.8	
		絞肉(台灣).紅蘿蔔絲.高麗菜.白米.香菇片	雞蛋					
5月28日	五	綜合壽司	草莓牛奶	423.5	14.0	20.6	51.8	
		特級壽司米.海苔.小黃瓜.黃蘿蔔.肉鬆(台灣).火腿(台灣)	草莓牛奶					
40	5月31日	一	乳酪蒸果子	果菜汁	426.8	10.1	21.3	54.5
			蛋.蔗糖.水.玉米澱粉.麵粉.棕櫚油	果菜汁				
	6月1日	二	肉羹麵線糊	小銀絲卷	423.3	9.5	10.0	39.5
			肉羹(台灣).麵線.脆筍絲.紅蘿蔔絲.木耳絲.絞紅蔥頭.柴魚片	銀絲卷				
	6月2日	三	手工蔥花捲	優酪乳	326.7	19.0	6.0	51.2
			蔥花捲	牛奶				
6月3日	四	咖哩雞肉飯	豆漿	412.5	14.2	10.0	51.2	
		馬鈴薯中丁.紅蘿蔔中丁.雞胸丁.洋蔥中丁.白米.印度咖哩粉.雞清肉丁	黃豆					
6月4日	五	起酥蛋糕	鮮奶	403.6	5.6	8.7	47.2	
		蛋.鹽.高筋麵粉.低筋麵粉.奶油.乳酪片.水.糖.大豆油.起酥油	牛奶					

申得鮮食股份有限公司 食材來源 一律使用國產豬肉