

一〇九學年第二學期學生早餐菜單-公版

期間：110/03/01-04/02

週	月/日	星期	主食	飲品/水果	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
27	3月1日	一	補假					
	3月2日	二	招牌手卷	果汁	387	13.0	15.0	50.0
			特級壽司米.海苔.小黃瓜.黃蘿蔔.肉鬆(台灣)	果汁				
	3月3日	三	滷肉飯	優酪乳	259	8.0	5.0	45.6
			白米.絞肉(台灣).碎干丁	牛奶				
	3月4日	四	大亨堡+番茄醬	豆漿	287	9.0	10.0	40.0
沙拉堡.熱狗(台灣)			黃豆					
3月5日	五	玉米雞蓉粥	水果	218	5.0	6.0	38.0	
		米.蔥.玉米.雞蛋.雞肉	水果					
28	3月8日	一	芝麻肉鬆派司	優酪乳	418.5	9.9	22.9	52.3
			麵粉.水.紅麴芝麻肉鬆	牛奶				
	3月9日	二	和風烏龍炒麵	滷蛋	390.5	7.5	18.0	49.9
			烏龍麵.洋蔥.柴魚粉.水.紅蘿蔔.筍.和風醬	雞蛋				
	3月10日	三	鮮肉包+奶皇包	豆漿	406.1	8.2	5.5	51.0
			豬絞肉(台灣).麵粉.蔥花/奶皇包	黃豆				
3月11日	四	和風關東煮	小芝麻包	423.5	14.0	20.6	51.8	
		白蘿蔔大丁.紅蘿蔔中丁.柴魚片.火鍋料	芝麻包					
3月12日	五	輕乳酪蛋糕	鮮奶	386.4	9.1	11.9	42.8	
		奶油.鮮奶.雞蛋.麵粉.糖	牛奶					
29	3月15日	一	起司貝果	蘋果牛奶	341.0	10.9	8.1	56.1
			麵粉.水.奶油.起司.蔗糖.鮮乳.棕櫚油	蘋果牛奶				
	3月16日	二	蘑菇肉醬麵	豆漿	416.2	12.0	16.0	45.8
			小烏龍麵.蘑菇切片.絞肉(台灣).小紅蘿蔔丁	黃豆				
	3月17日	三	竹筍瘦肉粥	水果	312.5	13.0	12.8	47.5
			竹筍.絞肉(台灣).紅蘿蔔.白米	水果				
3月18日	四	手工大肉包	優酪乳	321.0	9.5	13.1	42.5	
		豬絞肉(台灣).蔥花.麵粉	牛奶					
3月19日	五	肉鬆御飯糰	黑豆奶	423.5	14.0	20.6	51.8	

	3月19日	五	白米.肉鬆(台灣).海苔	黑豆奶				
30	3月22日	一	維也納軟法	優酪乳	431.1	11.0	8.1	56.1
			麵粉.水.奶油.蔗糖.棕櫚油.鮮乳.乳	牛奶				
	3月23日	二	咖哩雞肉飯	水果	470.5	13.5	17.1	55.6
			馬鈴薯中丁.紅蘿蔔中丁.雞胸丁.洋蔥中丁	水果				
	3月24日	三	雞堡蔬菜吐司	豆漿	430.2	23.4	7.9	56.3
			雞堡.高麗菜絲.吐司	黃豆				
3月25日	四	芋香米粉湯	茶葉蛋	326.4	9.0	12.0	45.6	
		芋頭.絞肉(台灣).米粉.乾蝦皮	雞蛋					
3月26日	五	香蒜麵包	鮮奶	395.3	7.6	4.9	56.2	
		麵粉.酥油.奶油.蒜泥.蛋.酵母.鹽巴.乾燥菇	牛奶					
31	3月29日	一	乳酪蒸果子	果菜汁	375.0	9.6	13.1	54.9
			蛋.蔗糖.水.玉米澱粉.麵粉.棕櫚油	果菜汁				
	3月30日	二	茄汁蛋炒飯	優酪乳	369.4	15.0	15.0	45.0
			白米.番茄.玉米粒.小紅蘿蔔丁.雞蛋.絞肉	牛奶				
	3月31日	三	手工蔥花捲	豆漿	337.1	18.0	14.2	55.0
蔥花捲			黃豆					
4月1日	四	肉羹麵線糊	茶葉蛋	381.5	12.7	15.0	54.0	
		肉羹(台灣).麵線.太白粉	雞蛋					
4月2日	五	清明補假						

申得鮮食股份有限公司 食材來源 一律使用國產豬肉