

一〇九學年第二學期學生早餐菜單-公版

期間：110/04/05-04/30

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)	
32	4月5日	一	清明補假						
	4月6日	二	古早味飯糰	優酪乳	415.0	11.0	19.3	49.1	
			糯米.紅蔥.蒜頭.沙拉油.水.碎脯.醬油	牛奶					
	4月7日	三	肉絲炒麵	水果	402.0	9.0	15.0	51.0	
			紅蘿蔔絲.高麗菜.肉絲(台灣).乾香菇絲.油麵.紅蔥頭	水果					
	4月8日	四	洋芋雞蛋吐司	豆漿	325.4	8.0	5.0	51.0	
			小馬鈴薯丁.小紅蘿蔔丁.吐司.雞蛋	黃豆					
	4月9日	五	紅燒豆腐燴飯	滷蛋	332.1	8.0	7.1	34.0	
			絞肉(台灣).板豆腐.紅蘿蔔片.白米.筍片.木耳片	雞蛋					
	33	4月12日	一	蜜雪蛋糕	優酪乳	431.1	11.0	8.1	56.1
蛋.蔗糖.麵粉.水.棕櫚油				牛奶					
4月13日		二	豬肉蛋炒飯	果汁	470.5	13.5	17.1	55.6	
			白米.絞肉(台灣).玉米.紅蘿蔔.雞蛋	果汁					
4月14日		三	蜜豆大饅頭	豆漿	430.2	23.4	7.9	56.3	
			蜜豆大饅頭	黃豆					
4月15日		四	香菇瘦肉粥	小芝麻包	326.4	9.0	12.0	45.6	
			香菇片.絞肉(台灣).紅蘿蔔絲.高麗菜絲.白米.薑絲	小芝麻包					
4月16日		五	克林姆麵包	鮮奶	395.3	7.6	4.9	56.2	
			蛋.酵母.鹽.奶油.麵粉.奶粉.玉米粉	牛奶					
4月19日	一	牛奶蒸果子	蘋果牛奶	450.0	10.1	21.3	54.5		
		蛋.蔗糖.水.玉米澱粉.麵粉.大豆油	蘋果牛奶						
4月20日	二	肉燥飯	果菜汁	383.4	10.2	11.1	51.2		
		白米.絞肉(台灣).碎干丁.絞紅蔥頭.乾香菇絲	果菜汁						

34	4月21日	三	肉絲炒蛋堡	豆漿	337.2	7.1	15.1	42.6
			肉絲(台灣). 雞蛋. 沙拉堡. 紅蘿蔔絲	黃豆				
	4月22日	四	風城炒米粉	滷蛋	359.0	6.0	14.0	54.0
濕米粉. 紅蘿蔔絲. 高麗菜絲. 肉絲(台灣). 乾香菇絲. 絞紅蔥頭			雞蛋					
4月23日	五	綜合壽司	優酪乳	391.5	8.9	14.6	50.0	
		白米. 火腿(台灣). 肉鬆(台灣). 小黃瓜. 黃蘿蔔	牛奶					
35	4月26日	一	蜂蜜蛋糕*2	優酪乳	375.0	9.6	13.1	54.9
			雞蛋. 糖. 麵粉. 麥芽糖漿. 蜂蜜. 胡蘿蔔素	牛奶				
	4月27日	二	義大利麵	水果	369.4	15.0	15.0	45.0
			小烏龍麵. 絞肉(台灣). 小紅蘿蔔丁. 玉米粒. 番茄醬. 洋蔥小丁. 義大利香料	水果				
	4月28日	三	鮮肉包+銀絲卷	豆漿	337.1	18.0	14.2	55.0
			豬絞肉(台灣). 麵粉. 蔥花/銀絲卷	黃豆				
4月29日	四	蔬菜糙米粥	茶葉蛋	381.5	12.7	15.0	54.0	
		高麗菜絲. 糙米. 白米. 豬肉(台灣). 香菇. 紅蘿蔔	雞蛋					
4月30日	五	椰香麵包	鮮奶	356.8	9.0	10.0	35.0	
		麵粉. 糖. 酥油. 椰子粉. 雞蛋. 酵母	牛奶					

申得鮮食股份有限公司 食材來源 一律使用國產豬肉