

# 一〇九學年第一學期學生早餐菜單-南勢

期間：109/11/02-109/12/04

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)
1	11月2日	一	墨西哥特濃奶酥	豆漿	362.5	9.0	5.0	51.4
			麵粉、蔗糖、水、蛋、棕櫚油、大豆油、乳粉、奶油	黃豆				
	11月3日	二	蘑菇肉醬麵	優酪乳	374.2	12.1	16.2	45.0
			油麵、蘑菇、絞肉、紅K、玉米	牛奶				
	11月4日	三	鮮肉包+黑糖捲	果菜汁	401.2	12.4	6.9	50.2
			蔥花、絞肉、麵粉/黑糖捲	果菜汁				
11月5日	四	香菇瘦肉粥	茶葉蛋	489.7	15	22.2	54.1	
		香菇、絞肉、紅蘿蔔、高麗菜、白雞蛋						
11月6日	五	綜合壽司	100%蘋果汁	407.2	14.6	14.9	53.5	
		白米、火腿、肉鬆、小黃瓜、黃蘿蔔	蘋果汁					
2	11月9日	一	牛奶蒸果子	鮮奶	397.3	11.8	7.4	45.1
			蛋、蔗糖、水、玉米澱粉、麵粉、大豆油	牛奶				
	11月10日	二	滷肉飯	滷蛋	445.1	13.5	12.1	52.4
			白米、絞肉、碎干丁、絞紅蔥頭、乾香菇絲	雞蛋				
	11月11日	三	火腿起司吐司	優酪乳	356.4	26.0	9.2	46.3
		起司、火腿、吐司	牛奶					
11月12日	四	肉羹麵線糊	水果	385.7	15.0	15.0	45.0	
		肉羹、麵線、脆筍絲、紅k絲、木耳絲、絞紅蔥頭、柴魚片	水果					
11月13日	五	培根蔥麵包	蘋果牛奶	373.3	12.0	11.5	40.6	
		麵粉、酥油、奶油、培根、蔥、蛋、酵母	蘋果牛奶					
3	11月16日	一	海苔肉鬆麵包	優酪乳	468.0	9.5	22.9	51.4
			麵粉、海苔芝麻肉鬆	牛奶				
	11月17日	二	奶油白醬麵	黑豆奶	359.1	12.0	11.0	49.6
			小烏龍麵、絞肉、小紅K丁、玉米粒、洋蔥小丁、奶油、白	黑豆奶				
	11月18日	三	手工大肉包	果菜汁	492.6	11.4	13.2	50.6
			豬絞肉、蔥花、麵粉	果菜汁				
11月19日	四	豬肉蛋炒飯	豆漿	296.0	7.0	12.0	40.0	
		白米、絞肉、玉米、紅蘿蔔、雞蛋	黃豆					
11月20日	五	肉鬆御飯糰	鮮奶	406.4	15.4	10.2	43.4	

	11月20日	五	白米, 肉鬆, 海苔	牛奶				
	11月21日	六	麵包	飲品	活動日			
4	11月23日	一	起司貝果	優酪乳	348.9	8.5	3.4	48.9
			麵粉、水、奶油起司	牛奶				
	11月24日	二	蔬菜糙米粥	水果	359.6	11.0	15.0	45.0
			當季蔬菜, 糙米, 白米, 豬肉	水果				
	11月25日	三	玉米蛋沙拉吐司	豆漿	321.3	12.0	15.9	48.6
			玉米, 雞蛋, 吐司, 沙拉醬	黃豆				
	11月26日	四	紅燒豆腐燴飯	滷蛋	376.1	8.0	11.0	40.6
絞肉, 板豆腐, 紅k片, 白米, 筍片, 木耳片			雞蛋					
11月27日	五	補假						
5	11月30日	一	維也納軟法	優酪乳	372.9	8.9	8.5	48.5
			麵粉、水、奶油、蔗糖、棕櫚油、鮮乳、乳粉	牛奶				
	12月1日	二	肉絲炒麵	滷蛋	387.1	13.0	15.0	50.3
			細油麵, 紅蘿蔔絲, 高麗菜絲, 肉絲, 乾香菇絲, 絞紅蔥	雞蛋				
	12月2日	三	手工蔥花捲	豆漿	394.8	8.4	9.5	48.6
			蔥花捲	黃豆				
	12月3日	四	和風關東煮	小奶皇包	387.0	9.0	15.0	54.1
白k大丁、紅k中丁、柴魚片、火鍋料(米血丁, 小魚)			奶皇包					
12月4日	五	香蒜麵包	果汁	332.0	12.8	8.7	40.1	
		麵粉, 酥油, 蒜泥, 雞蛋, 酵母	果汁					