

大雅國中 1月份菜單



Ren zhen ji
鈺珍記

2024/12/30 (一)	2024/12/31 (二)	2025/1/1 (三)	2025/1/2 (四)	2025/1/3 (五)
		<h1>元旦</h1>	小米飯 ◎吮指雞腿 馬鈴薯肉燥 週四小點心 ◆菠菜 蕃茄羅宋湯	糙米飯 蘑菇豬柳 冬瓜燒雞丁 五味魷魚丸 ◆小白菜 玉米穗段湯
			熱量 醣類 蛋白質 脂肪 719 98 31 23	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 738 104 33 21
2025/1/6 (一)	2025/1/7 (二)	2025/1/8 (三)	2025/1/9 (四)	2025/1/10 (五)
可口白飯 蜜汁黑干 香鬆蒸蛋 栗子燒白菜 ◆青江菜 ▲主廚濃湯	大麥飯 豬腳雙肉丁 大瓜燴鮮 海苔洋芋 ☆黑葉白菜 海芽味噌湯	▲奶香白醬麵 ◎無骨香雞排 鐵板銀芽 雪花鬆餅 ◆油菜 ▲波霸奶茶	胚芽飯 壽喜燒肉 麻辣燙 蔥香雞塊 ◆福山萵苣 結頭排骨湯	燕麥飯 麻油雞 小瓜炒肉絲 塔香海茸 ◆鵝白菜 三絲湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 730 102 32 22	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 713 99 32 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 720 98 31 23	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 721 99 32 22	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 746 105 33 22
2025/1/13 (一)	2025/1/14 (二)	2025/1/15 (三)	2025/1/16 (四)	2025/1/17 (五)
可口白飯 蕃茄豆腐 茶葉蛋 甘梅地瓜條 ◆小白菜 養生山藥湯	糙米飯 照燒魚丁 白玉什錦 糖醋獅子頭 ☆小松菜 玉米蛋花湯	招牌炒麵 ◎卡啦雞翅 台式滷味 黑糖銀絲卷 ◆青江菜 日式豚骨湯	紫米飯 農家雞丁 ▲奶焗鮮蔬 肉末海帶根 ◆鵝白菜 大瓜排骨湯	小米飯 彩椒骰子豬 紅蘿蔔炒蛋 珍味白菜羹 ◆菠菜 芥菜雞湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 705 98 31 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 730 102 32 22	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 719 98 31 23	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 736 103 32 22	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 752 105 34 22
2025/1/20 (一)	2025/1/21 (二)	2025/1/22 (三)	2025/1/23 (四)	2025/1/24 (五)
可口白飯 紅燒豆包 飄香滷蛋 茄汁馬鈴薯 ☆油菜 大滷湯				
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 714 98 32 22				

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材
 ▲標示為含乳製品 ●標示為含花生製品
 *鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 *全面使用非基改