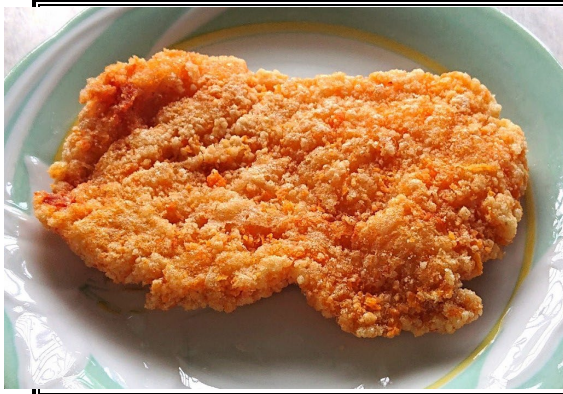


# 金星餐盒食品有限公司

歡迎踴躍訂購喔

大雅國中菜單(114年1月) 全面使用台灣豬肉(月供餐10日以上提供履歷豆漿)



1月1日【星期三】	1月2日【星期四】	1月3日【星期五】
<p><b>元旦</b></p> <p>好吃...</p>	<p>紫米飯</p> <p>※<b>豪大香雞排</b></p> <p><b>醬燒豆腐</b></p> <p><b>蔥酥高麗菜</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>鮮瓜薑絲湯</b></p> <p>熱量:791.7Kcal 醣類:106克 蛋白質:32.3克 脂肪:26.5克</p>	<p>香Q白飯</p> <p><b>蔥爆豬柳</b></p> <p><b>淋汁滷蛋</b></p> <p><b>大白炒菇</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>日式味噌湯</b></p> <p>熱量:784.9Kcal 醣類:108.5克 蛋白質:32.6克 脂肪:24.5克</p>

<p>1月6日【星期一】</p> <p>糙米飯</p> <p><b>醬燒大細腐</b></p> <p><b>番茄炒蛋</b></p> <p><b>日式關東煮</b></p> <p>有機時蔬</p> <p><b>麵線糊</b></p> <p>熱量:794.1Kcal 醣類:110.5克 蛋白質:32.9克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月7日【星期二】</p> <p>五穀飯</p> <p><b>蒜泥白肉</b></p> <p><b>德式熱馬鈴薯</b></p> <p><b>宜蘭西魯肉</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>玉米蛋花湯</b></p> <p>熱量:800.9Kcal 醣類:112克 蛋白質:33.1克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月8日【星期三】</p> <p><b>沙茶肉絲炒飯</b></p> <p>※<b>鹹酥雞</b></p> <p><b>泰式酸辣鍋貼</b></p> <p><b>三杯干片</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>鮮蔬龍骨湯</b></p> <p>熱量:800.3Kcal 醣類:110克 蛋白質:32.7克 脂肪:25.5克</p>	<p>1月9日【星期四】</p> <p>小米飯</p> <p><b>鐵路肉排</b></p> <p><b>菜卜蔥花蛋</b></p> <p><b>古早味白菜滷</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>大滷湯</b></p> <p>熱量:764.5Kcal 醣類:104克 蛋白質:32克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月10日【星期五】</p> <p>香Q白飯</p> <p><b>砂鍋鮮魚煲</b></p> <p><b>海苔花枝丸</b></p> <p><b>玉米四色</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>海芽金菇湯</b></p> <p>熱量:788.9Kcal 醣類:109.5克 蛋白質:32.6克 脂肪:24.5克</p>
---	--	---	--	---

<p>1月13日【星期一】</p> <p>糙米飯</p> <p><b>海芽炒蛋</b></p> <p><b>豆包佃煮</b></p> <p><b>鮮蔬螺旋麵</b></p> <p>有機時蔬</p> <p><b>巧達濃湯</b></p> <p>熱量:794.1Kcal 醣類:110.5克 蛋白質:32.9克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月14日【星期二】</p> <p>五穀飯</p> <p><b>塔香三杯雞</b></p> <p><b>法式蘑菇丸</b></p> <p><b>麻油小火鍋</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>肉骨茶湯</b></p> <p>熱量:784.9Kcal 醣類:108.5克 蛋白質:32.6克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月15日【星期三】</p> <p><b>義大利肉醬麵</b></p> <p>※<b>日式炸豬排</b></p> <p><b>黑糖馬拉糕</b></p> <p><b>大黑干什錦</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>波霸奶茶</b></p> <p>熱量:796.1Kcal 醣類:111克 蛋白質:32.9克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月16日【星期四】</p> <p>燕麥飯</p> <p><b>BBQ雞翅</b></p> <p><b>肉燥油腐</b></p> <p><b>南瓜雙粉</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>竹筍湯</b></p> <p>熱量:798.5Kcal 醣類:111.5克 蛋白質:33克 脂肪:24.5克</p>	<p>1月17日【星期五】</p> <p>香Q白飯</p> <p><b>黑胡椒骰子豬</b></p> <p><b>彩燴蝦卷</b></p> <p><b>紅燒洋芋</b></p> <p>季節時蔬</p> <p><b>柴魚味噌湯</b></p> <p>熱量:791.3Kcal 醣類:110克 蛋白質:32.7克 脂肪:24.5克</p>
--	--	---	---	---

1月20日【星期一】

糙米飯

**鐵板豆腐**

**洋蔥三色滑蛋**

**海苔地瓜條**

有機時蔬

**三絲粉絲湯**

熱量:779.9Kcal 醣類:109.5克  
蛋白質:32.6克 脂肪:23.5克

▲請注意食材中部份含有過敏原(冬蝦、蝦皮甲殼類、花生等)

