



# 昱品美食股份有限公司



## 9月份午餐菜單總表-三和國小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
第一週			白飯 <b>左宗燉肉</b> 培根青花 蛋酥白菜 美味時蔬 日式豚骨湯	燕麥飯 <b>鹽酥雞</b> 螞蟻上樹 毛豆雙結 新鮮時蔬 清燉冬瓜湯	多穀飯 <b>紅棗燉鴨</b> 咖哩洋芋 蒜蓉燒蛋 有機青菜 砂鍋白菜湯	
	營養分析		總額 蛋白質 95.2 脂肪 27.6	總額 蛋白質 92.7 脂肪 27.2	總額 蛋白質 92.6 脂肪 699.8	總額 蛋白質 94.1 脂肪 27.4
	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
第二週	蒜香什錦炒麵 <b>五香滷蛋</b> 蒜味豆腐 黑糖銀絲卷 快炒時蔬 玉米濃湯	玉米飯 <b>鹽水雞</b> 金菇白菜滷 彩虹魚輪 美味時蔬 鮮筍草菇湯	白飯 <b>蒜泥白肉</b> 回鍋干片 蔬菜煲 健康時蔬 冬瓜排骨湯	地瓜飯 <b>轟炸雞排</b> 豚香筍絲 義式洋芋 田園時蔬 紅豆紫米湯	糙米飯 <b>醬燒大排</b> 鮮匯大瓜 八寶肉醬 有機青菜 鳳梨雞湯	胚芽飯 <b>鐵板豬柳</b> 彩絲雙花 番茄炒蛋 快炒青菜 金菇蛋花湯
	營養分析		總額 蛋白質 90.5 脂肪 26.9	總額 蛋白質 94.5 脂肪 27.5	總額 蛋白質 95.3 脂肪 27.5	總額 蛋白質 92.3 脂肪 26.9
	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
第三週	大阪燒炒飯 <b>毛豆蒸蛋</b> 茶香豆干 豆沙包 季節時蔬 日式味噌湯	燕麥飯 <b>蜜汁排骨</b> 彩繪鮮捲 冬瓜燒 新鮮時蔬 鴨肉粉絲湯	白飯 <b>洋蔥雞丁</b> 客家小炒 柴燒高麗 美味時蔬 養生湯	糙米飯 <b>香酥嫩魚</b> 塔香海茸 南瓜炒蛋 健康時蔬 魷魚羹	大麥仁飯 <b>麻香肉片</b> 芋香四喜 蒙古混炒 有機青菜 大瓜排骨湯	
	營養分析		總額 蛋白質 91.4 脂肪 27.0	總額 蛋白質 93.5 脂肪 27.5	總額 蛋白質 93.4 脂肪 27.5	總額 蛋白質 93.1 脂肪 27.1
	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
第四週			白飯 <b>鐵板雞翅</b> 沙茶白菜羹 毛豆海根 新鮮時蔬 香菇雞湯	胚芽飯 <b>塔香豬柳</b> 油蔥福州丸 關東煮 美味時蔬 綠豆地瓜湯	五穀飯 <b>南洋咖哩豬</b> 洋蔥炒蛋 蔥燒粉絲煲 有機青菜 番茄蛋花湯	
	營養分析		總額 蛋白質 95.3 脂肪 13.6	總額 蛋白質 92.2 脂肪 27.2	總額 蛋白質 92.2 脂肪 27.2	總額 蛋白質 95.3 脂肪 27.8
	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
第五週	夏威夷炒飯 <b>和風燒蛋</b> 蒜蓉百頁 芝麻包 健康時蔬 南瓜濃湯	糙米飯 <b>瓜仔雞</b> 沙茶炒鮮筍 紅燒獅子頭 田園時蔬 味噌海芽湯	白飯 <b>壽喜燒肉片</b> 開陽鮮瓜 蜜汁豆干 季節時蔬 肉骨茶湯	大麥仁飯 <b>黃金豬排</b> 歐姆滑蛋 培根高麗 有機青菜 茶壺湯		
	營養分析		總額 蛋白質 91.0 脂肪 27.0	總額 蛋白質 108.1 脂肪 29.1	總額 蛋白質 96.3 脂肪 27.7	總額 蛋白質 22.6 脂肪 716.8

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※※