

114學年第上學期學生早餐菜單-

期間：114/9/1-114/9/30

週	月/日		主食	飲品	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化
1	9月1日	一	草莓夾心麵包 (統一) <small>麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油。</small>	豆漿 <small>黃豆</small>	343	10.2	10.5	52.0
	9月2日	二	起司饅頭 <small>麵粉、起司</small>	鮮奶 <small>牛奶</small>	343	10.3	10.5	51.7
	9月3日	三	古早味油飯 <small>糯米碎脯紅蔥蒜頭沙拉油水醬油食塩</small>	水果 <small>水果</small>	361	11.3	11.6	52.8
	9月4日	四	藍莓貝果 <small>麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、藍莓</small>	優酪乳 <small>牛奶</small>	348	10.3	10.8	52.3
	9月5日	五	高麗菜包 <small>麵粉、高麗菜、紅蘿蔔</small>	果汁 <small>果汁</small>	364	11.1	11.5	54.0
2	9月8日	一	肉鬆起司吐司 <small>肉鬆、吐司、起司</small>	豆漿 <small>黃豆</small>	343	10.2	10.5	51.9
	9月9日	二	芝麻包 <small>麵粉、黑芝麻</small>	優酪乳 <small>牛奶</small>	360	11.0	11.8	52.5
	9月10日	三	玉米御飯糰 <small>玉米、海苔、白米</small>	水果 <small>水果</small>	350	10.8	10.4	53.2
	9月11日	四	紅豆麵包 <small>麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、紅豆</small>	鮮奶 <small>牛奶</small>	351	11.0	10.8	52.5
	9月12日	五	鍋貼 <small>麵粉、高麗菜、豬肉</small>	果汁 <small>果汁</small>	363	11.3	11.3	54.0
3	9月15日	一	雞肉三明治 <small>吐司、沙拉、雞堡</small>	豆漿 <small>黃豆</small>	359	11.2	10.5	55.0
	9月16日	二	紅豆卷饅頭 <small>麵粉、紅豆</small>	鮮奶 <small>牛奶</small>	349	11.0	10.8	52.0
	9月17日	三	紫米飯糰 <small>紫米菜脯肉鬆</small>	水果 <small>水果</small>	344	10.9	10.4	51.7
	9月18日	四	奶酥麵包 <small>麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉。</small>	優酪乳 <small>牛奶</small>	344	11.2	10.4	51.5
	9月19日	五	叉燒包 <small>麵粉、豬肉</small>	果汁 <small>果汁</small>	358	10.5	11.2	53.9
4	9月22日	一	燻雞吐司 <small>吐司、燻雞肉、沙拉、起司</small>	豆漿 <small>黃豆</small>	369	10.8	11.3	56.0
	9月23日	二	加州葡萄麵包 <small>麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉。</small>	優酪乳 <small>牛奶</small>	347	11.2	10.5	52.0
	9月24日	三	肉鬆御飯糰 <small>肉鬆、海苔、白米</small>	水果 <small>水果</small>	361	10.5	11.4	54.0
	9月25日	四	蘋果麵包 <small>麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉。</small>	鮮奶 <small>牛奶</small>	349	10.5	10.8	52.5
	9月26日	五	鮮肉包 <small>麵粉、豬肉</small>	果汁 <small>果汁</small>	365	11.3	11.5	54.0
5	9月29日	一						
	9月30日	二	黑糖饅頭 <small>黑糖、麵粉</small>	鮮奶 <small>牛奶</small>	343	10.2	10.5	52.0

營養師：林淑媛



單位主管：

校長：