大成商工107.1月　助民新鮮食品工廠　連絡電話：5866692　（午餐）



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | (內容物) | 副菜二 | (內容物) | 青菜 | 湯品 | 熱量 | 醣類g | 脂質g | 蛋白質g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/1 | 一 | 元旦 | | | | | | | | | | | |
| 1/2 | 二 | 香Q米飯 | 糖醋排骨 | 綜合滷味 | 貢丸、北海蝦、蝦球、魚豆腐、白K、黑輪、紅K | 肉燥油豆腐 | 絞肉、油豆腐丁 | 青菜 | 筍絲肉羹湯 | 829.9 | 111.3 | 28.3 | 32.5 |
| 1/3 | 三 | 火腿蛋炒飯 | 卡啦雞排 | 麻油鴿蛋鮮菇 | 鴿蛋、高麗菜、鮮菇、紅K | 滷味福州丸 | 滷味福州丸 | 青菜 | *冬瓜仙草* | 836.4 | 111.8 | 28.8 | 32.5 |
| 1/4 | 四 | 香Q米飯 | 北平烤鴨 | 日式咖哩 | 骨腿丁、紅K、馬鈴薯丁 | 玉米奶酥卷 | 玉米奶酥卷 | 青菜 | 爆皮豆腐湯 | 830.2 | 110.3 | 28.6 | 32.9 |
| 1/5 | 五 | 香Q米飯 | 五香滷雞排 | 廟口魷魚羹 | 魷魚、筍絲、乾木耳、紅K、肉臊條 | 豬肉香腸 | 豬肉香腸 | 青菜 | *豆花綜合湯* | 838.9 | 111.3 | 29.3 | 32.5 |
| 1/8 | 一 | 香Q米飯 | 鐵路排骨 | 鴿蛋什錦 | 包心、金針菇、袖珍菇、杏鮑菇、香菇、乾木耳、紅K、鴿蛋 | 麥克雞塊＊2 | 雞塊 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 839.3 | 112.5 | 28.5 | 33.2 |
| 1/9 | 二 | 香Q米飯 | 脆皮雞排 | 梅干扣肉 | 筍干、梅乾菜、肉丁 | 日式蒸蛋 | 雞蛋、柴魚片 | 青菜 | 冬瓜丸子湯 | 830.5 | 111.6 | 28.5 | 31.9 |
| 1/10 | 三 | 肉絲炒麵 | 滷香雞腿 | 桂冠奶黃包 | 桂冠奶黃包 | 花枝丸＋山藥球 | 花枝丸、山藥球 | 青菜 | *波霸奶茶* | 845.9 | 112.3 | 29.5 | 32.8 |
| 1/11 | 四 | 香Q米飯 | 香酥雞翅 | 紅燒肉羹 | 白K、紅K、肉臊條、豆皮 | 時蔬燴丸 | 紅K、筍絲、紅K、乾木耳絲、貢丸、包心菜 | 青菜 | 玉米濃湯 | 838.7 | 112.7 | 28.7 | 32.4 |
| 1/12 | 五 | 香Q米飯 | 糖醋排骨 | 雙色豆腐 | 豬血、筍絲、豆腐、肉絲、乾木耳、紅K | 泡菜鮮肉片 | 泡菜、肉片、紅K | 青菜 | *紅豆薏仁湯* | 833.2 | 111.8 | 28.4 | 32.6 |
| 1/15 | 一 | 香Q米飯 | 香雞排 | 豆輪鴿蛋 | 海帶結、黑豆干丁、紅K、鴿蛋、豆輪、鴿蛋 | 螞蟻上樹 | 高麗菜、絞肉、紅K、冬粉 | 青菜 | 雪花金針湯 | 833.6 | 110.8 | 28.8 | 32.8 |
| 1/16 | 二 | 香Q米飯 | 沙茶排骨 | 咖哩雞 | 骨腿丁、紅K、馬鈴薯丁 | 豬肉香腸 | 豬肉香腸 | 青菜 | 鹽菜鴨肉湯 | 835 | 110.7 | 28.6 | 33.7 |
| 1/17 | 三 | 玉米蛋炒飯 | 糖醋雞排肉 | 福州餅＋地瓜球 | 福州餅、地瓜球 | 客家小炒 | 豆干片、紅K、青蔥 | 青菜 | *愛玉山粉圓* | 827.9 | 110.8 | 28.3 | 32.5 |
| 1/18 | 四 | 香Q米飯 | 滷味排骨 | 魷魚羹 | 魷魚、筍絲、乾木耳、紅K、肉臊條 | 椒鹽熱狗 | 熱狗 | 青菜 | 刺瓜丸子湯 | 845.5 | 112.3 | 29.5 | 32.7 |
| 1/19 | 五 | 香Q米飯 | 椒鹽雞肉堡 | 香菇雞 | 骨腿丁、香菇、白K | 柴魚蒸蛋 | 雞蛋、柴魚片 | 青菜 | *波霸奶茶* | 833.5 | 111.4 | 28.7 | 32.4 |
| 1/22 | 一 | 香Q米飯 | 卡啦雞排 | 紅燒肉羹 | 白K、紅K、肉臊條、豆皮 | 五香獅子頭 | 獅子頭 | 青菜 | 冬瓜丸子湯 | 829.7 | 110.5 | 28.5 | 32.8 |
| 1/23 | 二 | 香Q米飯 | 五香滷雞排 | 洋蔥燴豬柳 | 洋蔥、紅K、豬柳、菇類 | 玉米奶酥卷 | 玉米奶酥卷 | 青菜 | 紫菜豆腐湯 | 838 | 110.6 | 29.2 | 33.2 |
| 1/24 | 三 | 義大利麵 | 紅燒排骨肉 | 黑豆干鴿蛋 | 黑豆干、鴿蛋 | 花枝丸＋雞塊 | 花枝丸、雞塊 | 青菜 | *冬瓜仙草* | #VALUE! | 112.5 | 29..7 | 32.5 |
| 1/25 | 四 | 香Q米飯 | 卡啦雞腿 | 玉米香肉燥 | 玉米粒、絞肉 | 肉燥油豆腐 | 絞肉、油豆腐丁 | 青菜 | 魚丸湯 | 839.7 | 111.4 | 29.3 | 32.6 |
| 1/26 | 五 | 香Q米飯 | 糖醋排骨 | 包心總匯 | 包心、金針菇、袖珍菇、杏鮑菇、香菇、乾木耳、紅K、鴿蛋 | 客家小炒 | 豆干片、紅K、青蔥 | 青菜 | *紅茶QQ* | 829.7 | 110.5 | 28.5 | 32.8 |
| 1/29 | 一 | 香Q米飯 | 黑胡椒豬排 | 海帶魯豆干 | 海帶結、黑豆干丁、紅K、鴿蛋、豆輪、鴿蛋 | 翡翠燒賣 | 翡翠、燒賣 | 青菜 | 菜頭丸子湯 | 835.2 | 110.6 | 29.2 | 32.5 |
| 1/30 | 二 | 香Q米飯 | 椒鹽雞排 | 麻婆豆腐 | 絞肉、豆腐 | 滷味香菇丸 | 香菇丸 | 青菜 | 筍絲肉羹湯 | 839.1 | 112.7 | 28.7 | 32.5 |
| 1/31 | 三 | 肉燥炒麵 | 金禧排骨 | 花枝丸＋雞塊 | 花枝丸、雞塊 | 桂冠奶黃包 | 桂冠奶黃包 | 青菜 | *燒仙草* | 831.1 | 111.5 | 28.3 | 32.6 |





聯絡電話 ~05- 5866692 ~~~歡迎洽購~~~




