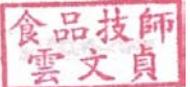
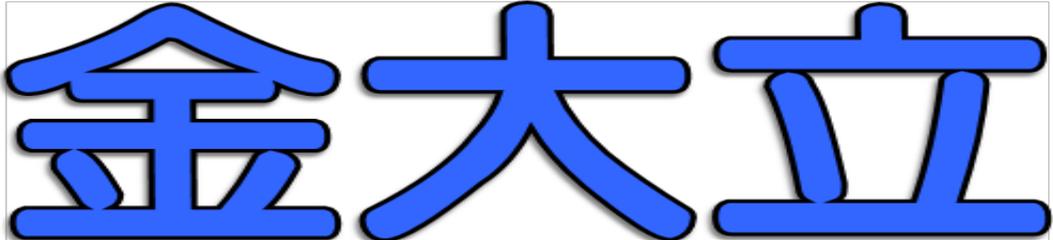


鹿港國中-金大立廠商菜單

11月2日(一)		11月3日(二)		11月4日(三)		11月5日(四)		11月6日(五)		廠商營養師		
白飯 梅干扣肉(醃) 地瓜球 茶葉蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		洋蔥仁飯 麻油雞 紅燒滷味(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 玉米蛋花湯		中式炒麵 卡啦雞排(炸) 小牛角(冷) 柴香魷魚粿(海) 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(醃)(豆)		糙米飯 炸雞腿(炸) 麻婆豆腐(豆) 茄汁熱狗(加) 淺色蔬菜 鹿港麵線		白飯 蒜泥白肉 番茄炒蛋 薯餅(加) 深色蔬菜 蘿蔔海結湯		 		
熱量	812.9	脂肪	26.5	熱量	826	脂肪	26	熱量	845.8	脂肪	27	
醣類	110	蛋白質	33.6	醣類	114.5	蛋白質	33.5	醣類	117.5	蛋白質	33.2	廠商食品技師
11月9日(一)		11月10日(二)		11月11日(三)		11月12日(四)		11月13日(五)				
白飯 蔥爆烤肉 韓式泡菜鍋(醃) 蒸蛋 深色蔬菜 海芽洋蔥湯		五穀飯 黃金魚排(炸)(海) 鐵板豬柳 湯包(冷) 深色蔬菜 冬粉米血湯		日式烏龍麵 照燒豬排 刈包(冷) 雞塊(加) 淺色蔬菜 冬瓜雞湯		地瓜飯 筍干控肉(醃) 檸檬翅腿 白菜佛跳牆 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		白飯 三杯雞 焗烤咖哩 香腸(加) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯		午餐秘書		
熱量	766.7	脂肪	25.5	熱量	831.7	脂肪	26.5	熱量	879.8	脂肪	27	
醣類	103	蛋白質	31.3	醣類	116	蛋白質	32.3	醣類	125	蛋白質	34.2	學校護理師
11月16日(一)		11月17日(二)		11月18日(三)		11月19日(四)		11月20日(五)		主任		
白飯 石板腿排 家常豆腐(豆) 肉圓(加) 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)		胚芽飯 炸雞翅(炸) 瓜仔肉燥(醃) 甜不辣佐小瓜(加) 深色蔬菜 鹿港麵線		三色炒飯 里肌豬排 烤饅頭(冷) 辣炒年糕 深色蔬菜 味噌海帶湯		紫米飯 轟炸雞腿(炸) 南洋咖哩 滷蛋 淺色蔬菜 冬粉木耳湯		白飯 麵筋滷肉 高麗菜雞柳 鮭魚聰明蛋(海) 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(醃)(豆)				
熱量	798.3	脂肪	25.5	熱量	790.9	脂肪	26.5	熱量	818.2	脂肪	26.5	
醣類	110	蛋白質	32.2	醣類	107	蛋白質	31.1	醣類	107	蛋白質	31.1	校長
11月23日(一)		11月24日(二)		11月25日(三)		11月26日(四)		11月27日(五)		校長		
白飯 香雞排(炸) 泡菜豬肉鍋(醃) 蒸蛋 深色蔬菜 蘿蔔雞湯		南瓜飯 古早味肉腩 炒公仔麵 蔥花吉拿棒(冷) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		義大利麵 芝麻雞丁 手撕包(冷) 筍香鮮味 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		糙米飯 薑母鴨 柳葉魚(炸)(加)(海) 起司焗洋芋 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯		白飯 烤雞翅 鳥蛋三寶(豆) 日式關東煮 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				
熱量	785.1	脂肪	27.5	熱量	735.1	脂肪	23.5	熱量	848.9	脂肪	24.5	
醣類	102.5	蛋白質	31.9	醣類	102.5	蛋白質	28.4	醣類	125	蛋白質	32.1	
11月30日(一)												
白飯 味噌豚肉 蘿蔔糕(冷) 開陽白菜 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(醃)(豆)												
熱量	817.6											脂肪