

鹿港國中-金大立廠商菜單

1月4日(一)				1月5日(二)				1月6日(三)				1月7日(四)				1月8日(五)				廠商營養師	
白飯 里肌豬排 酸菜滷味(豆) 日式蒸蛋 深色蔬菜 結頭玉米湯				糙米飯 蒜泥白肉 蘿蔔燉什錦 花生米血糕 淺色蔬菜 麵線糊(芡)				鐵板麵 炸雞翅(炸) 烤饅頭(冷) 水餃(冷) 深色蔬菜 味噌海芽湯				洋蔥仁飯 三杯雞 酥炸魚排(炸)(海) 咖哩燴肉 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				白飯 冬瓜鴨肉 茶葉蛋 焗烤茄汁麵 深色蔬菜 玉米蛋花湯				營養師 王麗婷 營養字第009939號 營養師 許莉屏 營養字第010253號	
熱量	761.4	脂肪	27	熱量	821.1	脂肪	25.5	熱量	771.4	脂肪	25	熱量	789.2	脂肪	28	熱量	829	脂肪	29.4	廠商食品技師	
醣類	96	蛋白質	33.6	醣類	114.5	蛋白質	33.4	醣類	106.5	蛋白質	30.1	醣類	99.5	蛋白質	34.8	醣類	106.7	蛋白質	34.4		
1月11日(一)				1月12日(二)				1月13日(三)				1月14日(四)				1月15日(五)				食品技師 雲文貞	
白飯 豆輪滷肉 蒲燒魚(海) 炸醬公仔麵 淺色蔬菜 冬瓜雞湯				胚芽飯 石板炒肉 鐵板豆腐(豆) 燒烤翹腿 淺色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)				肉燥炒麵 甜辣醬豬排 刈包(冷) 雙色薯條(加) 深色蔬菜 結頭排骨湯				紫米飯 烤雞腿 瓜仔肉燥(醃) 韓式炒年糕 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 筍干扣肉(醃) 番茄炒蛋(豆) 蔥花吉拿棒(加) 深色蔬菜 冬菜冬粉湯					
熱量	780.3	脂肪	27	熱量	746.2	脂肪	27	熱量	814	脂肪	26	熱量	761.4	脂肪	27	熱量	748.3	脂肪	25.5	午餐秘書	
醣類	92.5	蛋白質	33.3	醣類	92.5	蛋白質	33.3	醣類	112	蛋白質	33	醣類	96.5	蛋白質	33.1	醣類	98.5	蛋白質	31.2		
1月18日(一)				1月19日(二)				1月20日(三)				寒假開始								學校護理師	
白飯 豆乳雞丁(炸) 蘑菇豬柳 雞肉熱狗(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				地瓜飯 海結滷肉(豆) 鮭魚炒蛋(海) 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 洋芋豆皮湯				日式烏龍麵 烤雞翅 奶黃包(冷) 蒙古炒肉 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯													
熱量	756.2	脂肪	29	熱量	757.1	脂肪	25.5	熱量	789.5	脂肪	25.5										
醣類	91.5	蛋白質	32.3	醣類	100.5	蛋白質	31.4	醣類	107.5	蛋白質	32.5										
金大立								2月18日(四)				2月19日(五)				2月20日(六)					
								五穀飯 炸雞腿(炸) 麻婆豆腐(豆) 泰式酸辣粉 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯				白飯 麵筋燒肉 蒸蛋 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 燒烤雞翅 台式炒滷味(豆) 水餃(冷) 深色蔬菜 麵線糊(芡)					
								熱量	777.6	脂肪	28	熱量	746	脂肪	28	熱量	771.2	脂肪	26		
								醣類	98	蛋白質	33.4	醣類	90	蛋白質	33.5	醣類	102	蛋白質	32.3		
2月22日(一)				2月23日(二)				2月24日(三)				2月25日(四)				2月26日(五)				校長	

白飯 蒜泥白肉 家常豆腐(豆) 柳葉魚(炸)(加)(海) 深色蔬菜 冬瓜雞湯				地瓜飯 麻油雞 烤薯餅(加) 韓國部隊鍋 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)				義大利麵 滷豬排 紅豆餅(冷) 地瓜球 深色蔬菜 野菇肉絲湯				糙米飯 炸雞排(炸) 南洋咖哩 鮪魚聰明蛋(海) 淺色蔬菜 冬粉米血湯				白飯 爆炒山豬肉 滷蛋 鐵板銀芽 深色蔬菜 洋蔥海芽湯			
熱量	723.9	脂肪	25.5	熱量	769.1	脂肪	25.5	熱量	816.7	脂肪	25.5	熱量	784.5	脂肪	26.5	熱量	726.3	脂肪	25.5
醣類	93	蛋白質	30.6	醣類	103	蛋白質	31.9	醣類	113.5	蛋白質	33.3	醣類	104.5	蛋白質	32	醣類	93.5	蛋白質	30.7

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣