

110年1.2月

鹿港國中-晶巧廠商菜單

菜單設計者:吳恬慧12.14

晶巧110年1.2月菜單

營養師:吳恬慧 服務專線:047-682958 電子信箱:q682958.food@msa.hinet.net

1月04日(一)	1月05日(二)	1月06日(三)	1月07日(四)	1月08日(五)
香Q白飯 滷雞腿 薑絲蒸魚(海) 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	五穀Q飯 壽喜豬肉鍋 香菇雞丁 香腸(加) 深色蔬菜 菜頭肉絲湯	招牌義大利麵 滷雞翅 小湯包(冷) 芽菜魷魚(海) 淺色蔬菜 筍絲蛋花湯	地瓜Q飯 炸豬排(炸) 玉米炒蛋 滷米血豆干(豆) 有機淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯	香Q白飯 鹽酥雞丁(炸) 洋蔥黑輪(加) 家常白菜滷 深色蔬菜 紫菜蛋花湯
熱量: 822.2Kcal 脂肪: 28.6g 醣類: 110g 蛋白質: 31.2g	熱量: 809.1Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 106.5g 蛋白質: 29.4g	熱量: 833.1Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 110.5g 蛋白質: 31.4g	熱量: 830Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 29.5g	熱量: 827Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 111.5g 蛋白質: 30.2g
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)
香Q白飯 蒜泥白肉 螞蟻上樹 關東煮 深色蔬菜 玉米南瓜濃湯(芡)	綜合五穀Q飯 五香雞翅 咖哩洋芋 炸花枝丸(炸加) 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)	特餐油飯 炸雞排(炸) 烤饅頭(冷) 蒜醬肉圓(加) 淺色蔬菜 大瓜蛋花湯	地瓜Q飯 蔥燒里肌 豆腐肉燥(豆) 混炒小瓜 有機深色蔬菜 紫菜肉絲湯	香Q白飯 桂竹筍燒肉 泰式酸辣翅腿 白菜魷魚(海) 深色蔬菜 菜頭海帶湯
熱量: 807.8Kcal 脂肪: 28.2g 醣類: 108g 蛋白質: 30.5g	熱量: 806.5Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 107.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 833Kcal 脂肪: 29g 醣類: 112.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 805.8Kcal 脂肪: 28.2g 醣類: 109g 蛋白質: 29g	熱量: 826.3Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 110g 蛋白質: 29g
1月18日(一)	1月19日(二)	1月20日(三)	 PS. 本菜單所開立的豬肉, 皆為台灣豬肉, 校園食材平台一併登入資料	
香Q白飯 米血雞丁 鐵板豬柳 蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 結頭菜蛋花湯	綜合五穀Q飯 芝麻棒腿 香酥柳葉魚(炸加海) 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 蘿蔔海芽湯	玉米炒飯 炸豬排(炸) 芝麻包(冷) 茄汁熱狗(加) 淺色蔬菜 冬瓜蛋花湯		
熱量: 827.5Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 110g 蛋白質: 30.5g	熱量: 841.5Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 111.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 837Kcal 脂肪: 29g 醣類: 113.5g 蛋白質: 30.5g		
		2月18日(四)	2月19日(五)	2月20日(六)
		地瓜Q飯 五香雞翅 小湯包(冷) 花菜魷魚(海) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q白飯 洋蔥豬排 炸雞肉堡(炸加) 白菜什錦(豆) 深色蔬菜 菜頭玉米段湯	香Q白飯 炸雞排(炸) 紅蘿蔔炒蛋 薑絲蒸魚(海) 有機深色蔬菜 冬瓜薏仁鹹湯
		熱量: 817Kcal 脂肪: 29g 醣類: 108.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 813.8Kcal 脂肪: 28.2g 醣類: 110g 蛋白質: 30g	熱量: 826.3Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 110g 蛋白質: 30.2g
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)
香Q白飯 蒜泥白肉 炸柳葉魚(炸加海) 大瓜烏蛋 深色蔬菜 紫菜蘿蔔湯	綜合五穀Q飯 五香雞翅 咖哩洋芋 香腸(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	香菇油飯 炸豬排(炸) 蒸餃(冷) 夏威夷烤派 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯	地瓜Q飯 彩椒雞丁 茶葉蛋 蔬菜炒細麵 有機淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯	香Q白飯 滷雞腿 奶皇包(冷) 花菜炒菇 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量: 815.8Kcal 脂肪: 28.2g 醣類: 110g 蛋白質: 30.5g	熱量: 818.5Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 110.5g 蛋白質: 30.5g	熱量: 837.5Kcal 脂肪: 29g 醣類: 112.5g 蛋白質: 31g	熱量: 805.8Kcal 脂肪: 28.2g 醣類: 109g 蛋白質: 29g	熱量: 826.3Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 110g 蛋白質: 30.2g