

鹿港國中-冠成1-2月菜單

營養師: 高沛綺

衛管人員: 王紘彰



改善王維烈

本公司團膳豬肉(含加工品)均使用 國產豬

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)		
白米飯 冰糖醬雞 海苔芝麻蒸蛋 壽喜燒 淺色蔬菜 小魚日式豆腐湯(豆海)			五穀飯 岩燒豬排 微笑咖哩 螞蟻上樹 深色蔬菜 冬瓜湯			肉絲蛋炒飯 卡啦炸雞排(炸) 德式乳酪布丁 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 海芽蛋花湯			地瓜飯 日式鐵板肉片 關東煮(豆) 茶葉蛋 淺色蔬菜 三絲湯			白米飯 蔗香烤雞腿 肉醬貢丸(加) 椰菜花枝條(海) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯		
熱量: 731.7	脂肪: 24.5	糖類: 95.5	熱量: 717.1	脂肪: 23	糖類: 95.5	熱量: 757.3	脂肪: 26.5	糖類: 96.5	熱量: 739	脂肪: 25	糖類: 95.5	熱量: 745.2	脂肪: 26	糖類: 95.5
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)		
白米飯 嫩香雞排 起司醬肉片 芝麻蜜豆干(豆) 深色蔬菜 鮮筍湯			糙米飯 東坡滷肉 香烤翅小腿 番茄炒蛋 淺色蔬菜 味噌蔬菜湯			沙茶烏龍麵 轟炸大雞腿(炸) 可可麻糬包(冷) 美式熱狗(加) 深色蔬菜 蛋花湯			地瓜飯 暖冬燒鴨(冷) 小魚多彩歐姆蛋(海) 筍香什錦 深色蔬菜 菜頭湯			白米飯 燒烤雞翅 鹹豬肉豆干(豆) 高麗菜雞肉捲(加) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量: 731.7	脂肪: 24.5	糖類: 95.5	熱量: 717.1	脂肪: 23	糖類: 95.5	熱量: 757.3	脂肪: 26.5	糖類: 96.5	熱量: 717.1	脂肪: 23.5	糖類: 95.5	熱量: 745.2	脂肪: 26	糖類: 95.5
1月18日(一)			1月19日(二)			1月20日(三)								
白米飯 紅燒冬瓜燉肉 小黃瓜嫩豆腐(豆) 香草翅小腿 淺色蔬菜 菇菇湯			紫米飯 蒲燒鯛魚(海) 高麗菜肉片 甜心地瓜薯條(冷) 深色蔬菜 巧達濃湯			飄香油飯 黃金豬排(炸) 酸甜水餃 大毛巾巧克力(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)								
熱量: 739	脂肪: 25	糖類: 95.5	熱量: 731.7	脂肪: 23	糖類: 95.5	熱量: 757.3	脂肪: 26.5	糖類: 96.5						
2月20日(六)補課									2月18日(四)			2月19日(五)		
白米飯 日式照燒豚肉 海苔炊蛋 炸蔬菜天婦羅(炸) 淺色蔬菜 鮮蔬湯									地瓜飯 普羅旺斯燉肉 鮮筍雞丁 大雞堡(加) 淺色蔬菜 味噌湯(豆)			白米飯 蜜汁雞腿 什錦烏蛋(豆) 雙拼魚柳條(海炸) 深色蔬菜 蘿蔔湯		
熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 739	脂肪: 25	糖類: 95.5	熱量: 745.2	脂肪: 26	糖類: 95.5
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)		
白米飯 糖醋果香雞 XO干貝醬椰菜 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 香菇冬瓜湯			紫米飯 佛蒙特咖哩豬 炫烤翅小腿 番茄豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮菇湯			義大利麵 黃金豬排(炸) 爆漿奶油餐包(冷) 烤番薯地瓜條 深色蔬菜 味噌海芽湯			地瓜飯 三杯滷鴨 小魚炒蛋(海) 翠炒椰菜 淺色蔬菜 芹香白玉湯			白米飯 菲力雞排 白菜貢丸(加) 炸天婦羅杏鮑菇(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯		
熱量: 731.7	脂肪: 24.5	糖類: 95.5	熱量: 717.1	脂肪: 23	糖類: 95.5	熱量: 757.3	脂肪: 26.5	糖類: 96.5	熱量: 717.1	脂肪: 23.5	糖類: 95.5	熱量: 745.2	脂肪: 26	糖類: 95.5