

鹿港國中---金大立廠商菜單



3月2日(二)		3月3日(三)		3月4日(四)		3月5日(五)		廠商營養師													
洋薏仁飯 烤雞翅 滷味拼盤(豆)(醃) 蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 味噌海芽湯		肉燥炒麵 炸雞腿(炸) 烤饅頭(冷) 白菜佛跳牆 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯		紫米飯 三杯雞 紅油炒泡麵 蒜蓉豆腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		白飯 筍干扣肉(醃) 花枝排(炸)(海)(加) 番茄炒蛋(豆) 深色蔬菜 冬粉肉絲湯		 													
熱量	771.7	脂肪	24.5	熱量	787.4	脂肪	25	熱量	808.6	脂肪	27	熱量	842.8	脂肪	30	廠商食品技師					
醣類	107.5	蛋白質	30.3	醣類	111	蛋白質	29.6	醣類	107.5	蛋白質	33.9	醣類	106	蛋白質	37.2						
3月8日(一)		3月9日(二)		3月10日(三)		3月11日(四)		3月12日(五)		午餐秘書											
白飯 炸雞翅(炸) 瓜仔肉燥(醃) 起司焗咖哩 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)		南瓜飯 壽喜豬肉 酥炸魚排(炸)(海) 韓式泡菜鍋(醃) 深色蔬菜 蘿蔔海結湯		玉米肉絲炒飯 甜辣醬滷排 刈包(冷) 鳥蛋關東煮(豆) 深色蔬菜 紫菜洋蔥湯		五穀飯 烤雞腿 麻婆豆腐(豆) 茶碗蒸 淺色蔬菜 豆薯三絲湯		白飯 塔香米血鴨 鮪魚聰明蛋(海) 蔥花吉拿棒(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)													
熱量	836.2	脂肪	29	熱量	783.3	脂肪	26.5	熱量	774	脂肪	24	熱量	800.9	脂肪	28.5	熱量	795.5	脂肪	25.5	學校護理師	
醣類	109	蛋白質	34.8	醣類	104	蛋白質	32.2	醣類	109.5	蛋白質	30	醣類	101	蛋白質	35.1	醣類	109.5	蛋白質	32	主任	
3月15日(一)		3月16日(二)		3月17日(三)		3月18日(四)		3月19日(五)		校長											
白飯 石板烤肉 泰式翅腿 小黃瓜鮮菇 深色蔬菜 麵線糊(芡)		胚芽飯 洋蔥雞丁 柳葉魚(炸)(海)(加) 玉米腰果 淺色蔬菜 野菇肉絲湯		日式烏龍麵 炸雞翅(炸) 紅豆燒餅(冷) 銀芽肉絲 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		地瓜飯 蒜泥白肉 鐵板豆腐(豆) 茶葉蛋 深色蔬菜 蘿蔔雞湯		白飯 照燒咕咾肉 四川酸辣粉 甘梅地瓜條(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)													
熱量	781.3	脂肪	24.5	熱量	850.3	脂肪	29.5	熱量	828.8	脂肪	28	熱量	754.5	脂肪	24.5	熱量	810.2	脂肪	25	校長	
醣類	109.5	蛋白質	30.7	醣類	108.5	蛋白質	37.7	醣類	110.5	蛋白質	33.7	醣類	103.5	蛋白質	30	醣類	115	蛋白質	31.3	校長	
3月22日(一)		3月23日(二)		3月24日(三)		3月25日(四)		3月26日(五)		校長											
白飯 烤雞翅 黑白滷味(豆) 香菇蒸蛋 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)		糙米飯 銀蘿肉脯 鮪魚玉米炒蛋(海) 紅油抄手(冷) 深色蔬菜 冬菜鴨湯(醃)		雞肉絲炒飯 炸雞腿(炸) 螺旋牛角(冷) 青花木耳 淺色蔬菜 味噌海帶湯		紫米飯 沙茶鴨煲 焗烤茄汁麵 烤薯餅(加) 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)		白飯 麵筋滷肉 高麗菜培根(加) 茶葉蛋 深色蔬菜 結頭玉米湯													
熱量	837.3	脂肪	30.5	熱量	832	脂肪	28	熱量	772.9	脂肪	24.5	熱量	780.4	脂肪	24	熱量	754.7	脂肪	25.5	校長	
醣類	104.5	蛋白質	36.2	醣類	109.5	蛋白質	35.5	醣類	109.5	蛋白質	28.6	醣類	111	蛋白質	30.1	醣類	100.5	蛋白質	30.8	校長	
3月29日(一)		3月30日(二)		3月31日(三)		<h1>金大立</h1> <p>※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣</p>															
白飯 洋蔥肉片 豆腐肉燥(豆) 蒜味蠔油粉絲 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		五穀飯 梅干豆輪燉肉(醃) 壽喜炒蛋 雞塊(炸)(加) 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)		蘑菇鐵板麵 豆乳雞(炸) 香腸(加) 五柳小卷(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)																	
熱量	820.1	脂肪	28.5	熱量	782.5	脂肪	26.5	熱量	822.8	脂肪	28										
醣類	107	蛋白質	33.9	醣類	104	蛋白質	32	醣類	107.5	蛋白質	35.2										

金大立

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

