

鹿港國中-冠成3月菜單

營養師：高沛綺
衛管人員：王紘玘



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

				3月2日(二)				3月3日(三)				3月4日(四)				3月5日(五)			
				燕麥飯 鮮筍燉肉 日式蒸蛋 香烤翅小腿 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯				維力炸醬蒸煮麵 脆皮雞腿(炸) 飄香芋頭糕(加) 藍莓可頌(冷) 深色蔬菜 枸杞豆皮湯(豆)				地瓜飯 蔥爆滑肉 番茄炒蛋 小瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				白米飯 紐澳良雞腿排 鮮筍燒肉 椒鹽花枝丸(海加) 深色蔬菜 鮮蔬湯			
				熱量：799.6 脂肪：23 糖類：107.5 蛋白質：33.9				熱量：799.6 脂肪：26 糖類：107.5 蛋白質：33.9				熱量：853.4 脂肪：25 糖類：122.5 蛋白質：34.6				熱量：793.4 脂肪：25 糖類：107.5 蛋白質：34.6			
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)			
白米飯 蜜汁雞丁 大白菜肉片 滷百頁豆腐(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯				糙米飯 京醬燒肉 咖哩雞 醬汁滷蛋 淺色蔬菜 酸辣湯				番茄蛋炒飯 台式炸鹽酥雞(炸) 香滷米血(加) 爆漿奶油餐包(冷) 淺色蔬菜 香菇白玉湯				地瓜飯 古早滷肉 香烤翅小腿 越南河粉 深色蔬菜 冬瓜湯				白米飯 炫烤雞排 香酥魚丁(海炸) 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 冬菜菜頭湯			
熱量：785 脂肪：25 糖類：107.5 蛋白質：32.5				熱量：806.9 脂肪：23 糖類：107.5 蛋白質：34.6				熱量：829.4 脂肪：29 糖類：107.5 蛋白質：34.6				熱量：866.9 脂肪：26.5 糖類：122.5 蛋白質：34.6				熱量：807.5 脂肪：27.5 糖類：107.5 蛋白質：32.5			
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)			
白米飯 沙茶胡椒肉片 茶碗蒸 干貝醬椰菜 淺色蔬菜 鮮菇香筍湯				五穀飯 炫烤雞腿排 鮮筍滷肉 白醬玉米 深色蔬菜 紫菜玉米湯				義大利麵 霸氣脆皮大雞腿(炸) 烤饅頭(冷) 花枝捲(海加) 深色蔬菜 三絲湯				地瓜飯 冰糖燒鴨 豆干滷味(豆) 海苔大阪燒 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆)				白米飯 嫩汁里肌排 香酥雞塊(炸加) 雞肉親子丼 深色蔬菜 香菇冬瓜湯			
熱量：811.7 脂肪：26.5 糖類：108.5 蛋白質：34.8				熱量：806.9 脂肪：23 糖類：107.5 蛋白質：34.6				熱量：807.5 脂肪：27.5 糖類：107.5 蛋白質：32.5				熱量：735 脂肪：22.5g 糖類：103 蛋白質：26.8g				熱量：799 脂肪：29 糖類：107.5 蛋白質：27			
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)			
白米飯 糖汁嫩雞排 紅燒滷腐(豆) 嫩筍肉片 深色蔬菜 柴魚海芽湯				紫米飯 中式燉肉 螞蟻上樹 海苔芝麻蒸蛋 淺色蔬菜 刺瓜湯				飄香油飯 香酥蝦排(海炸) 可可麻糬包(冷) 番茄熱狗(加) 深色蔬菜 巧達濃湯				地瓜飯 洋蔥豬柳 白菜豆皮(豆) 炫烤翅小腿 深色蔬菜 白玉湯				白米飯 蜜汁雞排 芹香花枝丸(炸海加) 關東煮(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量：811.7 脂肪：26.5 糖類：108.5 蛋白質：34.8				熱量：785 脂肪：23 糖類：107.5 蛋白質：32.5				熱量：822.1 脂肪：28.5 糖類：107.5 蛋白質：33.9				熱量：864.4 脂肪：26 糖類：123.5 蛋白質：34.1				熱量：806.9 脂肪：26.5 糖類：107.5 蛋白質：34.6			
3月29日(一)				3月30日(二)				3月31日(三)											
白米飯 阿婆滷肉(豆) 白醬菇菇 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜湯				胚芽米飯 三杯滷鴨 沙茶魷魚鮮(海) 番茄豆腐 淺色蔬菜 鮮筍湯				沙茶烏龍麵 豆乳雞翅(炸) 海苔楔型薯(加) 銅鑼燒(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)											
熱量：799.6 脂肪：26 糖類：107.5 蛋白質：33.9				熱量：806.9 脂肪：23 糖類：107.5 蛋白質：34.6				熱量：820.4 脂肪：28 糖類：107.5 蛋白質：34.6				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0				熱量：0 脂肪：0 糖類：0 蛋白質：0			