

110年3月

鹿港國中 - 晶巧廠商菜單

菜單設計者:吳恬慧1.11

晶巧110年3月菜單

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

3月01日(一)	3月02日(二)	3月03日(三)	3月04日(四)	3月05日(五)
	五穀Q飯 五香棒腿 麻婆豆腐(豆) 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	義大利肉醬麵 炸雞排(炸) 醬燒肉圓(加) 花菜炒菇 淺色蔬菜 筍絲肉絲湯	地瓜Q飯 蔥燒豬排 玉米總匯 蒸餃(冷) 淺色蔬菜 結頭菜肉絲湯	香Q白飯 椒鹽骰子雞丁(炸) 薑絲蒸魚(海) 大瓜什錦 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
	熱量: 813.5Kcal 脂肪: 27.5g 醣類: 113.5g 蛋白質: 28g	熱量: 830Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 29.5g	熱量: 782.9Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 27.6g	熱量: 754Kcal 脂肪: 24g 醣類: 107.5g 蛋白質: 27.5g
3月08日(一)	3月09日(二)	3月10日(三)	3月11日(四)	3月12日(五)
香Q白飯 蒜泥白肉 烤香腸(加) 彩絲炒蛋 深色蔬菜 紫菜蘿蔔湯	五穀Q飯 米血雞丁 醬汁豆腐(豆) 白菜佛跳牆(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	香菇油飯 洋蔥豬排 海苔波浪薯條(炸) 小籠包(冷) 淺色蔬菜 金菇木耳蛋花湯	地瓜Q飯 壽喜豬肉鍋 日式蒸蛋 客家小炒(豆) 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯	香Q白飯 炸雞翅(炸) 豆腐肉燥(豆) 洋蔥黑輪(加) 淺色蔬菜 大瓜肉絲湯
熱量: 794.5Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 110g 蛋白質: 29g	熱量: 793.5Kcal 脂肪: 27g 醣類: 109.5g 蛋白質: 28.2g	熱量: 809Kcal 脂肪: 27g 醣類: 112g 蛋白質: 29.5g	熱量: 798.5Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 107.5g 蛋白質: 28g	熱量: 786.4Kcal 脂肪: 25.6g 醣類: 110.5g 蛋白質: 28.5g
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)
香Q白飯 蔥燒里肌 芝麻包(冷) 關東煮 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	五穀Q飯 滷雞腿 豆干肉燥(豆) 海苔花枝丸(加) 深色蔬菜 時蔬米粉湯	特餐蘑菇醬麵 香酥雞排(炸) 芽菜燒賣(加) 烤饅頭(冷) 深色蔬菜 冬瓜蛋花湯	地瓜Q飯 蒜泥白肉 滷蛋肉燥 蔬菜粉絲 淺色蔬菜 菜頭玉米段湯	香Q白飯 炸雞丁(炸) 桂竹筍燒肉(醃) 花菜魷魚(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)
熱量: 794.5Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 110g 蛋白質: 29g	熱量: 781.5Kcal 脂肪: 25.5g 醣類: 109.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 835.4Kcal 脂肪: 28.6g 醣類: 115.5g 蛋白質: 29g	熱量: 791Kcal 脂肪: 27g 醣類: 108g 蛋白質: 29g	熱量: 764Kcal 脂肪: 24g 醣類: 109g 蛋白質: 28g
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)
香Q白飯 蔥燒豬排 彩椒花枝圈(加) 紅蘿蔔蛋 深色蔬菜 大瓜豆皮湯(豆)	五穀Q飯 蒜味肉片 炸熱狗(炸加) 白菜魷魚(海) 深色蔬菜 玉米南瓜湯(芡)	香菇油飯 炸豬排(炸) 蒜醬水餃(冷) 泡菜豆腐(醃豆) 淺色蔬菜 結頭菜肉絲湯	地瓜Q飯 匈牙利燉肉 洋蔥雞丁 奶皇包(冷) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q白飯 芝麻雞翅 茶葉蛋 米血豆干(豆) 淺色蔬菜 筍片肉絲湯
熱量: 758.5Kcal 脂肪: 24.5g 醣類: 106.5g 蛋白質: 28g	熱量: 815.6Kcal 脂肪: 28.8g 醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g	熱量: 753Kcal 脂肪: 23g 醣類: 109g 蛋白質: 27.5g	熱量: 795.9Kcal 脂肪: 27.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 28.6g	熱量: 741Kcal 脂肪: 23g 醣類: 106g 蛋白質: 27.5g
3月29日(一)	3月30日(二)	3月31日(三)		
香Q白飯 滷棒腿 醬汁豆腐(豆) 高麗菜雞肉絲 深色蔬菜 紫菜肉絲湯	五穀Q飯 彩椒豬柳 菜脯蛋(醃) 花菜炒魷魚(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	沙茶炒飯 炸雞米花(炸) 小湯包(冷) 芹菜豆干(豆) 淺色蔬菜 銀蘿肉絲湯		
熱量: 754.7Kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 107.8g 蛋白質: 28g	熱量: 767.9Kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g	熱量: 767.9Kcal 脂肪: 23.5g 醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g		