

鹿港國中-冠成4月菜單

營養師：高沛綺
 衛管人員：王紘彰



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

						4月1日(四)			4月2日(五)						
						地瓜飯 鐵路大排 奶香三色 白菜年糕(冷) 深色蔬菜 紫菜湯			清明/兒童節連假						
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	691.3	脂肪:	22.5				
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7				
4月5日(一)			4月6日(二)			4月7日(三)			4月8日(四)			4月9日(五)			
清明/兒童節連假			糙米飯 壽喜豬肉 芹香花枝丸(海加) 紅絲炒蛋 深色蔬菜 白玉鮮菇湯			蘑菇鐵板麵 卡啦雞腿排(炸) 海苔楔型薯(加) 可可麻糬包(冷) 淺色蔬菜 豬血湯(醃)			地瓜飯 照燒豬排 日式炊蛋 起司焗洋芋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 日式照燒雞翅 香酥魚丁(海炸) 紅蔥香肉醬 淺色蔬菜 蛋花湯			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	686.8	脂肪:	23	熱量:	691.3	脂肪:	22.5	熱量:	682.3	脂肪:	21.5
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7
4月12日(一)			4月13日(二)			4月14日(三)			4月15日(四)			4月16日(五)			
白米飯 蔥燒豬里肌 甜心唐揚雞丁 白菜滷 深色蔬菜 蘿蔔湯			五穀飯 匈牙利燉肉 筍香羹 哈燒翅小腿 淺色蔬菜 酸辣湯			夏威夷炒飯 鹽酥雞(炸) 海苔薯條(加) 烤螺旋饅頭(冷) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯			地瓜飯 京醬大排 蒲燒鯛魚(海) 鹹豬肉豆干(豆加) 深色蔬菜 日式味噌湯			白米飯 板烤雞排 炸蔬菜天婦羅(炸) 百頁菇菇(豆) 淺色蔬菜 薑絲紫菜湯			
熱量:	687.1	脂肪:	21.5	熱量:	682.6	脂肪:	23	熱量:	700.6	脂肪:	23	熱量:	735	脂肪:	22.5g
醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	103	蛋白質:	26.8g
4月19日(一)			4月20日(二)			4月21日(三)			4月22日(四)			4月23日(五)			
白米飯 元氣豬排 咖哩雞 起司炒蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			紫米飯 糖醋雞丁 鮮筍雙鮮 手工香蒸肉 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			日式炒烏龍麵 豪大炸雞排(炸) 三角薯餅(加) 藍莓派(冷) 深色蔬菜 羅宋湯			地瓜飯 蘑菇肉片 芝麻蜜豆干(豆) 炫烤雞翅 深色蔬菜 三絲湯			白米飯 檸檬烤雞腿 脆皮魚丁(海炸) 肉醬貢丸(加) 淺色蔬菜 白卜肉絲湯			
熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	686.8	脂肪:	23	熱量:	709.3	脂肪:	24.5	熱量:	691.6	脂肪:	22
醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9
4月26日(一)			4月27日(二)			4月28日(三)			4月29日(四)			4月30日(五)			
白米飯 普羅旺斯雞排 小黃瓜豆腐(豆) 壽喜燒肉 深色蔬菜 香菇冬瓜湯			燕麥飯 鮮筍燉肉 蝦仁彩蔬蛋(海) 大雞堡肉(加) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯			咖哩炒飯 脆皮雞腿(炸) 滿餡奶香包(冷) 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 金針豆皮湯(豆)			地瓜飯 懷舊豬里肌 砂鍋白菜煲 塔香海帶 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			白米飯 燒烤香雞排 卡滋魷魚圈(炸海) 梅干扣肉(醃) 淺色蔬菜 薑絲海芽湯			
熱量:	691.6	脂肪:	22	熱量:	682.3	脂肪:	23	熱量:	700.3	脂肪:	23.5	熱量:	686.8	脂肪:	22
醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7