

110年4月

## 鹿港國中 - 晶巧廠商菜單(修改版)

菜單設計者:吳恬慧3.15

晶巧110年4月菜單

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

|                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                                        |                                                                                                             |  |                                                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                         |                                                                                                          | <br>PS.本菜單所開立的豬肉,皆為台灣豬肉,校園食材平台一併登入資料 | 4月01日(四)                                                                                                    |  | 4月02日(五)                                                                                              |  |
|                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                                        | 地瓜Q飯<br>蒜泥白肉<br>烤花枝丸(烤加)<br>麻婆豆腐(豆)<br>淺色蔬菜<br>玉米濃湯(芡)<br>熱量: 792.1Kcal 脂肪: 28.5g<br>醣類: 104.5g 蛋白質: 29.4g  |  |                                                                                                       |  |
| 4月05日(一)                                                                                                 | 4月06日(二)                                                                                                 | 4月07日(三)                                                                                                               | 4月08日(四)                                                                                                    |  | 4月09日(五)                                                                                              |  |
|                                                                                                          | 五穀Q飯<br>塔香棒腿<br>洋蔥炒蛋小魚(海)<br>豆腐肉燥(豆)<br>深色蔬菜<br>紫菜肉絲湯<br>熱量: 835.5Kcal 脂肪: 29.5g<br>醣類: 109.5g 蛋白質: 33g  | 特餐蘑菇醬麵<br>香酥雞排(炸)<br>蒸餃(冷)<br>夏威夷烤派<br>淺色蔬菜<br>銀蘿蛋花湯<br>熱量: 842Kcal 脂肪: 28g<br>醣類: 117g 蛋白質: 30.5g                     | 地瓜Q飯<br>桂竹筍燒肉(醃)<br>芝麻翅腿<br>花菜魷魚(海)<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆)<br>熱量: 800.9Kcal 脂肪: 28.5g<br>醣類: 104.5g 蛋白質: 31.6g |  | 香Q白飯<br>里肌肉排<br>海苔薯球(炸加)<br>關東煮<br>深色蔬菜<br>金針菇粉絲湯<br>熱量: 830.4Kcal 脂肪: 29.6g<br>醣類: 110.5g 蛋白質: 30.5g |  |
| 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)                                                                                              |  |
| 香Q白飯<br>滷雞腿<br>紅蘿蔔炒蛋<br>大瓜玉筍<br>淺色蔬菜<br>紫菜豆腐湯(豆)<br>熱量: 833Kcal 脂肪: 29g<br>醣類: 112.5g 蛋白質: 30.5g         | 五穀Q飯<br>咖哩洋芋<br>薑絲蒸魚(海)<br>彩椒豆芽<br>深色蔬菜<br>菜頭海帶湯<br>熱量: 815.9Kcal 脂肪: 29.5g<br>醣類: 108.5g 蛋白質: 29.1g     | 香菇油飯<br>炸豬排(炸)<br>洋蔥龍鳳腿(加)<br>烤饅頭(冷)<br>深色蔬菜<br>冬瓜蛋花湯<br>熱量: 849.4Kcal 脂肪: 28.6g<br>醣類: 115.5g 蛋白質: 32.5g              | 地瓜Q飯<br>蒜泥肉片<br>小瓜豆腐(豆)<br>蔬菜炒細麵<br>深色蔬菜<br>玉米濃湯(芡)<br>熱量: 804Kcal 脂肪: 28g<br>醣類: 109g 蛋白質: 29g             |  | 香Q白飯<br>炸雞丁(炸)<br>蔥花餡餅<br>白菜什錦<br>淺色蔬菜<br>紫菜肉絲湯<br>熱量: 800cal 脂肪: 28g<br>醣類: 109g 蛋白質: 28g            |  |
| 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)                                                                                              |  |
| 香Q白飯<br>芝麻雞翅<br>菜脯蛋(醃)<br>關東煮魷魚(海)<br>深色蔬菜<br>柴魚豆腐湯(豆)<br>熱量: 802.7Kcal 脂肪: 27.5g<br>醣類: 107.8g 蛋白質: 31g | 五穀Q飯<br>彩椒豬柳<br>炸熱狗(炸加)<br>蝦仁粉絲煲(海)<br>深色蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>熱量: 815.6Kcal 脂肪: 28.8g<br>醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g | 義大利肉醬麵<br>滷雞腿<br>薯條菜豆(炸)<br>清蒸燒賣(加)<br>淺色蔬菜<br>銀蘿肉絲湯<br>熱量: 846Kcal 脂肪: 28g<br>醣類: 118g 蛋白質: 30.5g                     | 地瓜Q飯<br>匈牙利燉肉<br>洋蔥雞丁<br>奶皇包(冷)<br>淺色蔬菜<br>玉米洋芋南瓜湯(芡)<br>熱量: 821.9Kcal 脂肪: 29.5g<br>醣類: 108.5g 蛋白質: 30.6g   |  | 香Q白飯<br>洋蔥豬排<br>茶葉蛋<br>雙色花菜<br>深色蔬菜<br>筍片肉絲湯<br>熱量: 822Kcal 脂肪: 28g<br>醣類: 112g 蛋白質: 30.5g            |  |
| 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)                                                                                              |  |
| 香Q白飯<br>壽喜豬肉鍋<br>香腸(加)<br>滷味米血(醃)<br>淺色蔬菜<br>銀蘿蛋花湯<br>熱量: 807.7Kcal 脂肪: 28.5g<br>醣類: 107.8g 蛋白質: 30g     | 五穀Q飯<br>滷雞腿<br>鐵板豆腐(豆)<br>越南河粉<br>深色蔬菜<br>大瓜肉絲湯<br>熱量: 828.9Kcal 脂肪: 28.5g<br>醣類: 112.5g 蛋白質: 30.6g      | 沙茶炒飯<br>炸雞翅(炸)<br>小湯包(冷)<br>芹菜豆干(豆海)<br>淺色蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br>熱量: 825.9Kcal 脂肪: 29.5g<br>醣類: 112.5g 蛋白質: 27.6g              | 地瓜Q飯<br>蔥燒豬排<br>玉米蛋<br>芝麻包(冷)<br>深色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆)<br>熱量: 795.9Kcal 脂肪: 27.5g<br>醣類: 108.5g 蛋白質: 28.6g       |  | 香Q白飯<br>椒鹽骰子雞丁(炸)<br>QQ滷蛋<br>家常白菜(海)<br>深色蔬菜<br>時蔬米粉湯<br>熱量: 822Kcal 脂肪: 28g<br>醣類: 112g 蛋白質: 30.5g   |  |