鹿港國中-冠成5月菜單

營養師: 高沛綺
衛管人員：王紘彣

本公司 豬肉「原料原產地(台灣)」

5月3日(一)	5月4日(二)	5月5日(三)	5月6日(四)	5月7日(五)
白米飯 芝麻蜜汁雞丁 古早味滷味(豆) 日式炊蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯	五穀飯 銷魂滷肉 黃瓜鮮燴 四季烤地瓜條 淺色蔬菜 三絲湯	蘑菇炒麵 黃金豬排(炸) 三角薯餅(冷) 番茄熱狗(加) 深色蔬菜 蛋花湯	地瓜飯 BBQ烤雞排 海苔日式大阪燒 南洋咖哩 淺色蔬菜 冬瓜湯	白米飯 和風棒腿 五香肉醬 魚丁拚雞柳條(海炸加) 深色蔬菜 豆皮菜頭湯(豆)
熱量: 723.8 脂肪: 25 醣類: 94 蛋白質: 30.7	熱量: 737.9 脂肪: 23 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 731.7 脂肪: 24.5 醣類: 95.5 蛋白質: 32.3	熱量: 724.4 脂肪: 24 醣類: 95.5 蛋白質: 31.6
5月10日(一)	5月11日(二)	5月12日(三)	5月13日(四)	5月14日(五)
白米飯 滷汁燉肉 什錦燴白菜 起司馬鈴薯 深色蔬菜 鮮菇香筍湯	糙米飯 燒烤香雞排 絲瓜炒蛋 紅燒豆腐(豆) 淺色蔬菜 紫菜玉米湯	夏威夷炒飯 鹽酥雞(炸) 烤饅頭(冷) 海苔楔型薯(加) 深色蔬菜 菜頭湯	地瓜飯 鐵路排骨 鴿蛋肉燥 泰式魚條(海) 深色蔬菜 小魚味噌湯(豆)	白米飯 板烤雞排 炸四季杏鮑菇(炸) 塔香海茸 淺色蔬菜 鮮彩什錦湯
熱量: 743.8 脂肪: 25 醣類: 96.5 蛋白質: 33.2	熱量: 702.5 脂肪: 23 醣類: 95.5 蛋白質: 29.5	熱量: 729.1 脂肪: 23.5 醣類: 100 蛋白質: 29.4	熱量: 721.9 脂肪: 23.5 醣類: 96.5 蛋白質: 31.1	熱量: 716 脂肪: 24 醣類: 95.5 蛋白質: 29.5
5月17日(一)	5月18日(二)	5月19日(三)	5月20日(四)	5月21日(五)
白米飯 義式香草燉肉 檸檬翅小腿 聰明鮪魚蛋(海) 深色蔬菜 柴魚海芽湯	紫米飯 芝麻雞腿 飄香肉燥(醃) 熱炒年糕(冷) 淺色蔬菜 巧達濃湯	沙茶烏龍麵 夜市香雞排(炸) 吮指雞塊(加) 爆漿奶油餐包(冷) 深色蔬菜 刺瓜湯	地瓜飯 元氣大豬排 金穗三色 椰香咖哩 淺色蔬菜 白玉湯	白米飯 卡啦雞腿排 日式關東煮(加) 蒲燒鯛魚(海) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 731.7 脂肪: 24.5 醣類: 95.5 蛋白質: 32.3	熱量: 739 脂肪: 23 醣類: 95.5 蛋白質: 33	熱量: 752.5 脂肪: 26.5 醣類: 95.5 蛋白質: 33	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醣類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 732.5 脂肪: 26.5 醣類: 96.5 蛋白質: 27
5月24日(一)	5月25日(二)	5月26日(三)	5月27日(四)	5月28日(五)
白米飯 芝麻嫩雞排 泰式打拋豬 高麗菜貢丸(加) 深色蔬菜 鮮筍湯	燕麥飯 火車排骨 南洋咖哩雞 小黃瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	海苔炒飯 炸大雞腿(炸) 胡椒花枝丸(加) 可可麻糬包(冷) 淺色蔬菜 蔬菜湯	地瓜飯 三杯滷鴨 起司鮮蔬蛋 BBQ翅小腿 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)	白米飯 鹽酥雞(炸) 蝦仁金菇拌玉筍(海) 夜市滷米血(冷) 深色蔬菜 海芽湯
熱量: 746.3 脂肪: 25.5 醣類: 95.5 蛋白質: 33.7	熱量: 692.6 脂肪: 23 醣類: 98 蛋白質: 27.9	熱量: 713.5 脂肪: 23.5 醣類: 96.5 蛋白質: 29	熱量: 739 脂肪: 25 醣類: 95.5 蛋白質: 33	熱量: 680.6 脂肪: 21 醣類: 95.5 蛋白質: 27.4
5月31日(一)				
白米飯 筍乾扣肉(醃) 蒲瓜鮮燴 普羅旺雞排 深色蔬菜 粉絲湯				
熱量: 717.1 脂肪: 23.5 醣類: 95.5 蛋白質: 30.9				