

110年5月

## 鹿港國中 - 晶巧廠商菜單

菜單設計者:吳恬慧4.12

晶巧110年5月菜單

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

5月03日(一)		5月04日(二)		5月05日(三)		5月06日(四)		5月07日(五)			
香Q白飯 蔥燒豬排 彩絲炒蛋 藥膳金鯛(加) 淺色蔬菜 菜頭蛋花湯		五穀Q飯 滷棒腿 麻婆豆腐(豆) 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 筍絲肉絲湯		義大利肉醬麵 炸雞排(炸) 麥克雞塊(加) 夏威夷烤派 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯		地瓜Q飯 蒜泥白肉 玉米總匯 芝麻翅腿 深色蔬菜 金菇木耳粉絲湯		香Q白飯 炸雞丁(炸) 薑絲蒸魚(海) 大瓜烏蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量:	821.5Kcal	脂肪:	27.5g	熱量:	813.5Kcal	脂肪:	27.5g	熱量:	791.9Kcal	脂肪:	27.5g
醣類:	113.5g	蛋白質:	30g	醣類:	113.5g	蛋白質:	28g	醣類:	108.5g	蛋白質:	27.6g
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)			
香Q白飯 五香雞翅 香菜米血糕 泡菜豆腐(醃豆) 深色蔬菜 紫菜蘿蔔湯		五穀Q飯 蒜味肉片 醬汁豆腐(豆) 絲瓜麵線 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		香菇油飯 芝麻雞腿 海苔薯條(炸加) 蒜醬水餃(冷) 淺色蔬菜 冬瓜薏仁鹹湯		地瓜Q飯 壽喜豬肉鍋 烤香腸(加) 紅蘿蔔蛋 深色蔬菜 筍片蛋花湯		香Q白飯 炸雞翅(炸) 豆干肉腸(豆) 小瓜炒魷魚(海) 淺色蔬菜 菜頭肉絲湯			
熱量:	816.5Kcal	脂肪:	28.5g	熱量:	821.8Kcal	脂肪:	27g	熱量:	798.5Kcal	脂肪:	28.5g
醣類:	110g	蛋白質:	30g	醣類:	114.5g	蛋白質:	30.2g	醣類:	107.5g	蛋白質:	28g
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)			
香Q白飯 蔥燒里肌 彩椒豆芽 關東煮 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		五穀Q飯 滷雞腿 咖哩洋芋 海苔花枝丸(加海) 深色蔬菜 海帶芽蛋花湯		特餐蘑菇醬麵 香酥雞排(炸) 茄汁美腸(加) 烤饅頭(冷) 深色蔬菜 大瓜蛋花湯		地瓜Q飯 蒜泥白肉 烏蛋豆干肉燥(豆) 蔬菜粉絲 淺色蔬菜 菜頭海帶湯		香Q白飯 骰子雞丁(炸) 桂竹筍燒肉(醃) 茶葉蛋 深色蔬菜 玉米南瓜蛋花湯(芡)			
熱量:	816.5Kcal	脂肪:	28.5g	熱量:	798.5Kcal	脂肪:	26.5g	熱量:	807Kcal	脂肪:	27g
醣類:	110g	蛋白質:	30g	醣類:	110.5g	蛋白質:	29.3g	醣類:	112g	蛋白質:	29g
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)			
香Q白飯 蔥燒豬排 彩椒花枝圈(加) 白菜滷 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯		五穀Q飯 蒜味肉片 炸柳葉魚(炸海加) 大瓜烏蛋 深色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)		沙茶炒飯 炸豬排(炸) 蔥花餡餅 菜豆混炒 淺色蔬菜 菜頭蛋花湯		地瓜Q飯 匈牙利燉肉 洋蔥雞丁 醬汁豆腐(豆) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		香Q白飯 芝麻雞翅 花菜精靈菇 米血豆干(豆) 淺色蔬菜 筍片肉絲湯			
熱量:	758.5Kcal	脂肪:	24.5g	熱量:	815.6Kcal	脂肪:	28.8g	熱量:	799.9Kcal	脂肪:	27.5g
醣類:	106.5g	蛋白質:	28g	醣類:	112.5g	蛋白質:	26.0g	醣類:	108.5g	蛋白質:	29.0g
5月31日(一)		 <p>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</p>									
熱量:	815.7Kcal	脂肪:	28.5g								
醣類:	109.8g	蛋白質:	30g								