



鹿港國中-金大立廠商菜單

 本店使用 台灣豬 TAIWAN PORK	鹿港國中-金大立廠商菜單										廠商營養師																					
																																
											廠商食品技師																					
																																
9月1日(三)			9月2日(四)			9月3日(五)			9月6日(一)			9月7日(二)			9月8日(三)			9月9日(四)			9月10日(五)			9月11日(六)								
肉燥炒麵 黃金雞排 烤饅頭(冷) 薯餅(炸)(加) 淺色蔬菜 筍子三絲湯			糙米飯 鴨肉煲(豆) 豆芽五柳 虱目魚排(炸)(海) 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯			白飯 唐揚雞丁 紅燒滷味(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 冬粉木耳湯			白飯 照燒咕咾肉 大黃瓜鮮菇 鮪魚聰明蛋(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			南瓜飯 洋蔥雞丁 花生海帶豆干(豆) 筍絲肉絲 淺色蔬菜 番茄蛋花湯			三色炒飯 蒜泥白肉 紅油抄手(冷) 古早味白菜滷 深色蔬菜 刺瓜雞湯			胚芽飯 香酥雞翅(炸) 玉米腰果 雙蘿什錦煮 淺色蔬菜 海芽魷魚湯(海)			白飯 味噌燒肉片 椒鹽蘿蔔糕(炸)(冷) 高麗菜培根(加) 深色蔬菜 野菇肉絲湯			白飯 鐵路大排 香菇蒸蛋 泰式酸辣寬粉 深色蔬菜 青木瓜排骨湯								
熱量 820.2 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 34.3			熱量 783 脂肪 27 醣類 103 蛋白質 32			熱量 784.3 脂肪 25.5 醣類 107.5 蛋白質 31.2			熱量 789.1 脂肪 25.5 醣類 108 蛋白質 31.9			熱量 778.9 脂肪 26.5 醣類 102.5 蛋白質 32.6			熱量 820.2 脂肪 26.5 醣類 110 蛋白質 32.6			熱量 802 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 34.3			熱量 826.7 脂肪 25.5 醣類 117.5 蛋白質 31.5			熱量 824.6 脂肪 27 醣類 111 蛋白質 34.4								
9月13日(一)			9月14日(二)			9月15日(三)			9月16日(四)			9月17日(五)			9月20日(一)			9月21日(二)			9月22日(三)			9月23日(四)			9月24日(五)					
白飯 石板鹹豬肉 柳葉魚(炸)(加)(海) 黑白滷味(豆) 深色蔬菜 筍子雞湯			紫米飯 冬瓜鴨肉 海帶芽炊蛋 焗烤茄汁粉 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			日式烏龍麵 燒烤雞翅 水餃(冷) 辣炒年糕(醃) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			五穀飯 三杯雞 花生米血糕 小黃瓜彩蔬肉片 淺色蔬菜 刺瓜排骨湯			白飯 酥炸雞腿(炸) 麻婆豆腐(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)			白飯 照燒咕咾肉 大黃瓜鮮菇 鮪魚聰明蛋(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			南瓜飯 洋蔥雞丁 花生海帶豆干(豆) 筍絲肉絲 淺色蔬菜 番茄蛋花湯			三色炒飯 蒜泥白肉 紅油抄手(冷) 古早味白菜滷 深色蔬菜 刺瓜雞湯			胚芽飯 香酥雞翅(炸) 玉米腰果 雙蘿什錦煮 淺色蔬菜 海芽魷魚湯(海)			白飯 味噌燒肉片 椒鹽蘿蔔糕(炸)(冷) 高麗菜培根(加) 深色蔬菜 野菇肉絲湯			白飯 鐵路大排 香菇蒸蛋 泰式酸辣寬粉 深色蔬菜 青木瓜排骨湯		
熱量 797.7 脂肪 28.5 醣類 101.5 蛋白質 33.8			熱量 797.5 脂肪 25.5 醣類 110.5 蛋白質 31.5			熱量 820.2 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 34.3			熱量 839.6 脂肪 26 醣類 117.5 蛋白質 33.9			熱量 806 脂肪 28 醣類 105 蛋白質 33.5			熱量 789.1 脂肪 25.5 醣類 108 蛋白質 31.9			熱量 778.9 脂肪 26.5 醣類 102.5 蛋白質 32.6			熱量 820.2 脂肪 26.5 醣類 110 蛋白質 32.6			熱量 802 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 34.3			熱量 826.7 脂肪 25.5 醣類 117.5 蛋白質 31.5			熱量 824.6 脂肪 27 醣類 111 蛋白質 34.4		
9月27日(一)			9月28日(二)			9月29日(三)			9月30日(四)			9月3日(五)			9月6日(一)			9月7日(二)			9月8日(三)			9月9日(四)			9月10日(五)			9月11日(六)		
白飯 花生滷肉 絲瓜麵線 香Q滷蛋 深色蔬菜 洋芋海結湯			地瓜飯 黃金魚排(炸)(海) 鐵板銀芽 豆腐肉燥(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			義式鐵板麵 烤雞腿 奶皇包(冷) 冬瓜扒鳥蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			五穀飯 醬燒豬排 義式焗洋芋 韓式泡菜鍋(醃)(豆) 淺色蔬菜 筍子雞湯			白飯 唐揚雞丁 紅燒滷味(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 冬粉木耳湯			白飯 照燒咕咾肉 大黃瓜鮮菇 鮪魚聰明蛋(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			南瓜飯 洋蔥雞丁 花生海帶豆干(豆) 筍絲肉絲 淺色蔬菜 番茄蛋花湯			三色炒飯 蒜泥白肉 紅油抄手(冷) 古早味白菜滷 深色蔬菜 刺瓜雞湯			胚芽飯 香酥雞翅(炸) 玉米腰果 雙蘿什錦煮 淺色蔬菜 海芽魷魚湯(海)			白飯 味噌燒肉片 椒鹽蘿蔔糕(炸)(冷) 高麗菜培根(加) 深色蔬菜 野菇肉絲湯			白飯 鐵路大排 香菇蒸蛋 泰式酸辣寬粉 深色蔬菜 青木瓜排骨湯		
熱量 777 脂肪 25 醣類 107 蛋白質 31			熱量 803 脂肪 27 醣類 107.5 蛋白質 32.5			熱量 820.2 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 34.3			熱量 800.7 脂肪 25.5 醣類 110.5 蛋白質 32.3			熱量 784.3 脂肪 25.5 醣類 107.5 蛋白質 31.2			熱量 789.1 脂肪 25.5 醣類 108 蛋白質 31.9			熱量 778.9 脂肪 26.5 醣類 102.5 蛋白質 32.6			熱量 820.2 脂肪 26.5 醣類 110 蛋白質 32.6			熱量 802 脂肪 27 醣類 110 蛋白質 34.3			熱量 826.7 脂肪 25.5 醣類 117.5 蛋白質 31.5			熱量 824.6 脂肪 27 醣類 111 蛋白質 34.4		
中秋			連假																													