

鹿港國中-冠成9月菜單



營養師: 高沛綺
衛管人員: 王紘廷



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

			9月1日(三)			9月2日(四)			9月3日(五)					
			美味粿仔條 虱目魚排(海炸) 手撕奶香包 哈燒熱狗(加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			地瓜飯 薄皮嫩雞 蔥炒鹹豬肉 滷米血拼盤(冷豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			白米飯 檸檬烤翅 椒鹽杏鮑菇(炸) 海苔大阪燒 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯					
			熱量: 795 脂肪: 27 醣類: 104.5 蛋白質: 33.5				熱量: 770.6 脂肪: 27 醣類: 98.5 蛋白質: 33.4				熱量: 793.5 脂肪: 27.5 醣類: 102.5 蛋白質: 34			
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)		
白米飯 炙燒棒棒腿 沙嗲豬柳 蔥花吉拿棒(冷) 深色蔬菜 薑絲紫菜湯			五穀飯 照燒豬排 翡翠銀魚羹(海芡) 洋芋燒雞 深色蔬菜 鮮菇湯			石板鹹豬肉炒飯 夜市香雞排(炸) 金牛角(冷) 飄香滷蛋 淺色蔬菜 豬血湯(醃)			地瓜飯 燒烤雞翅 黑胡椒肉片 芹香炒菇 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 蔥味里肌 香檸雞柳條(炸加) 白菜滷(豆) 深色蔬菜 鮮筍湯		
熱量: 790.8 脂肪: 26 醣類: 105.5 蛋白質: 33.7			熱量: 791 脂肪: 23 醣類: 103 蛋白質: 34			熱量: 806.1 脂肪: 26.5 醣類: 108.5 蛋白質: 33.4			熱量: 787 脂肪: 27 醣類: 102 蛋白質: 34			熱量: 787.7 脂肪: 26.5 醣類: 104.5 蛋白質: 32.8		
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)		
白米飯 香汁雞翅 豆干烏蛋燒(豆) 鮮筍羹(芡) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			紫米飯 洋蔥燒肉 檸檬翅小腿 吻魚炊蛋(海) 深色蔬菜 什錦筍湯			維力炸醬蒸煮麵 日式炸雞腿(炸) 小可頌(冷) 雙拚鑫鑫腸(加) 淺色蔬菜 蘿蔔湯			地瓜飯 紅燒豬肉 三杯米血杏鮑菇(冷) 彩蔬滑蛋 淺色蔬菜 小丸子湯(加)			白米飯 嫩鮮雞排 甜不辣豆干(豆加) 干貝花椰菜 深色蔬菜 味噌海芽湯		
熱量: 809.6 脂肪: 28 醣類: 104.5 蛋白質: 34.9			熱量: 797.8 脂肪: 23 醣類: 104.5 蛋白質: 34.2			熱量: 816.9 脂肪: 28.5 醣類: 104.5 蛋白質: 35.6			熱量: 735 脂肪: 22.5g 醣類: 103 蛋白質: 26.8g			熱量: 776.5 脂肪: 26.5 醣類: 107.5 蛋白質: 27		
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)		
中秋連假			中秋連假			海鮮咖哩飯 鹽酥雞丁(炸) 相思紅豆燒(冷) 北斗肉圓(加) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯			地瓜飯 味噌照燒豬排 三絲馬鈴薯 海苔花枝丸(海) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)			白米飯 蜜汁大棒腿 卡滋雞球(炸) 泡菜豚肉鍋(豆) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯		
熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0			熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0			熱量: 796.9 脂肪: 26.5 醣類: 106.5 蛋白質: 33.1			熱量: 805.6 脂肪: 28 醣類: 103 蛋白質: 35.4			熱量: 804.7 脂肪: 27.5 醣類: 105 蛋白質: 34.3		
9月27日(一)			9月28日(二)			9月29日(三)			9月30日(四)			9月11日(六) 補課		
白米飯 豬肉鐵板燒 香檸翅腿 丁香豆干(豆)(海) 深色蔬菜 麵線湯			燕麥飯 三杯雞 白玉豚燒 彩絲滑蛋 深色蔬菜 南瓜濃湯			日式炒烏龍麵 黃金炸豬排(炸) 起酥條(加) 翡翠水餃(冷) 淺色蔬菜 金菇紫菜湯			地瓜飯 蔥爆松板豬 羅勒香雞排 珍珠丸子(加) 淺色蔬菜 蘿蔔大骨湯			白米飯 照燒風味雞排 五香肉燥 干貝椰菜 深色蔬菜 味噌肉絲湯		
熱量: 812 脂肪: 28 醣類: 105 蛋白質: 35			熱量: 801.6 脂肪: 23 醣類: 108.5 蛋白質: 33.4			熱量: 796.9 脂肪: 26.5 醣類: 106.5 蛋白質: 33.1			熱量: 812 脂肪: 28 醣類: 105 蛋白質: 35			熱量: 838.6 脂肪: 27 醣類: 113.5 蛋白質: 35.4		