

110年09月

鹿港國中 - 晶巧廠商菜單

晶巧110年09月菜單

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

菜單設計者:吳恬慧8.15

8月30日(一)	8月31日(二)	9月01日(三)	9月02日(四)	9月03日(五)	
		特餐油飯 香酥豬排(炸) 小湯包(冷) 芹香豆干魷魚(豆海) 淺色蔬菜 筍絲蛋花湯	地瓜Q飯 蒜泥白肉 彩絲炒蛋 家常白菜滷 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)	香Q白飯 塔香雞腿 醬燒肉包(冷) 大瓜烏蛋 深色蔬菜 菜頭肉絲湯	
		熱量: 861kcal 脂肪: 29.8g 醣類: 116g 蛋白質: 32.2g	熱量: 823.5Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 31g	熱量: 838.4Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 31.6g	
9月06日(一)	9月07日(二)	9月08日(三)	9月09日(四)	9月10日(五)	9月11日(六)
香Q白飯 咖哩肉丁 芝麻翅腿 絲瓜枸杞金菇 深色蔬菜 玉米南瓜濃湯(芡)	綜合五穀Q飯 蔥燒里肌 蕃茄蛋豆腐(豆) 彩椒芽菜 深色蔬菜 銀蘆海帶湯	蘑菇醬義大利麵 芝麻雞腿 菜豆薯條(炸加) 蒸餃(冷) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜Q飯 鐵板豬柳 海苔魷魚丸(加) 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 小魚豆腐湯(豆海)	香Q白飯 五香雞翅 薑絲鯛魚肚(海) 花菜精靈菇 淺色蔬菜 筍絲肉絲湯	香Q白飯 芝麻雞排 豆腐肉燥(豆) 關東煮 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 836.2Kcal 脂肪: 27g 醣類: 117g 蛋白質: 31.3g	熱量: 811.3Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 112g 蛋白質: 31.2g	熱量: 859.9Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 116g 蛋白質: 32.6g	熱量: 834.2Kcal 脂肪: 27g 醣類: 117g 蛋白質: 30.8g	熱量: 819.3Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 114g 蛋白質: 31.2g	熱量: 0 脂肪: 菜 醣類: 主食 蛋白質: 水果
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)	
香Q白飯 麻油雞丁 紅蘿蔔炒蛋 芽菜福州丸(加) 深色蔬菜 冬瓜薏仁鹹湯	綜合五穀Q飯 泰式口味滷雞腿 麻婆豆腐(豆) 豆沙包(冷) 深色蔬菜 時蔬麵線湯	香菇油飯 炸雞排(炸) 蒜醬水餃(冷) 花胡瓜炒魷魚(海) 淺色蔬菜 海帶芽蛋花湯	地瓜Q飯 蒜味肉片 蒜醬拌豆腐(豆) 白菜粉絲煲 深色蔬菜 刺瓜玉米段湯	香Q白飯 香酥雞丁(炸) QQ滷蛋 蒲瓜炒肉絲 淺色蔬菜 筍片豆皮湯(豆)	
熱量: 853.4Kcal 脂肪: 27g 醣類: 120g 蛋白質: 32.6g	熱量: 818.9Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 112.5g 蛋白質: 32.6g	熱量: 842.3Kcal 脂肪: 29.5g 醣類: 112g 蛋白質: 32.2g	熱量: 806Kcal 脂肪: 26.8g 醣類: 111g 蛋白質: 30.2g	熱量: 825Kcal 脂肪: 27g 醣類: 115g 蛋白質: 30.2g	
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)	
中秋佳節 	中秋佳節	肉醬義大利麵 烤棒腿 清蒸燒賣(加) 關東煮 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜Q飯 蔥燒豬排 菜脯蛋(醃) 香腸(加) 深色蔬菜 筍片肉絲湯	香Q白飯 香酥肉排(炸) 烏蛋肉燥 泡菜豆腐魷魚煲(醃豆海) 深色蔬菜 冬瓜蛋花湯	
		熱量: 806.5Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 111.5g 蛋白質: 29.5g	熱量: 849.7Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 116g 蛋白質: 32.3g	熱量: 849.7Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 116g 蛋白質: 32.3g	
9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)	9月30日(四)	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	
香Q白飯 壽喜豬肉鍋 小肉包(冷) 咖哩河粉 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	綜合五穀Q飯 洋蔥里肌 炒滷味黑干(豆) 大瓜什錦 深色蔬菜 銀蘆肉絲湯	玉米炒飯 鹽酥雞丁(炸) 醬汁肉圓(加) 雙色花菜魷魚(海) 淺色蔬菜 筍片蛋花湯	地瓜Q飯 醬油肉片 蔥花餡餅(加) 玉米三色蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量: 816.9Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 115g 蛋白質: 29.6g	熱量: 821.3Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 116g 蛋白質: 26.5g	熱量: 821.9Kcal 脂肪: 27.5g 醣類: 110g 蛋白質: 33.6g	熱量: 800.5Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 110g 蛋白質: 30.5g		