

金大立



10月1日(五)	白飯 蒜泥白肉 蜜汁翅腿 沙茶滷味(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯	廠商營養師
熱量 792.5 脂肪 26.5 醣類 105.5 蛋白質 33		廠商食品技師
10月8日(五)	白飯 石板山豬肉 田園腰果 蔥花卷(冷) 淺色蔬菜 鹿港麵線	午餐助理
熱量 771.5 脂肪 23.5 醣類 110.5 蛋白質 29.5		午餐秘書
10月15日(五)	白飯 三杯雞 壽喜炒蛋 香酥魚排(炸)(海) 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)	學校護理師
熱量 785.2 脂肪 26 醣類 105.5 蛋白質 32.3		主任
10月22日(五)	白飯 香酥雞腿 茶葉蛋 螞蟻上樹 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)	校長
熱量 813.9 脂肪 27.5 醣類 107 蛋白質 34.6		
10月29日(五)	白飯 香菇雞 韓國辣炒年糕(醃) 卡滋雙薯(炸)(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	
熱量 774.2 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 29.8		

10月4日(一)	10月5日(二)	10月6日(三)	10月7日(四)	10月8日(五)
白飯 卡啦雞排(炸) 麻婆豆腐(豆) 白菜鑲貢丸(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	糙米飯 照燒咕咾肉 鮪魚聰明蛋(海) 薯餅(炸)(加) 淺色蔬菜 蘿蔔海帶湯	肉絲炒飯 鐵路肉排 烤饅頭(冷) 鮮筍肉絲 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	紫米飯 鴨香煲 茶碗蒸 椒麻酸辣粉 深色蔬菜 筍子排骨湯	白飯 石板山豬肉 田園腰果 蔥花卷(冷) 淺色蔬菜 鹿港麵線
熱量 819.6 脂肪 28 醣類 108.8 蛋白質 33.4	熱量 766.8 脂肪 28 醣類 108.5 蛋白質 33.4	熱量 806.6 脂肪 27 醣類 107 蛋白質 33.9	熱量 793 脂肪 27 醣類 104 蛋白質 33.5	熱量 771.5 脂肪 23.5 醣類 110.5 蛋白質 29.5
10月11日(一)	10月12日(二)	10月13日(三)	10月14日(四)	10月15日(五)
 補假	地瓜飯 BBQ烤翅 南洋咖哩 香腸(加) 深色蔬菜 刺瓜紅蘿湯	肉燥炒麵 香酥雞腿(炸) 水餃(冷) 開陽白菜(豆) 深色蔬菜 野菇蛋花湯	胚芽飯 味噌燒肉 焗烤茄汁粉 燒烤甜不辣(加) 淺色蔬菜 海帶豆腐湯(豆)	白飯 三杯雞 壽喜炒蛋 香酥魚排(炸)(海) 深色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)
	熱量 764.5 脂肪 24.5 醣類 107 蛋白質 29	熱量 777.7 脂肪 24.5 醣類 110.5 蛋白質 28.8	熱量 789.2 脂肪 26 醣類 107 蛋白質 31.8	熱量 785.2 脂肪 26 醣類 105.5 蛋白質 32.3
10月18日(一)	10月19日(二)	10月20日(三)	10月21日(四)	10月22日(五)
白飯 花生滷肉 韓式部隊鍋(醃)(豆) 柳葉魚(炸)(加)(海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	五穀飯 鐵路排骨 瓜仔肉燥(醃) 香菇蒸蛋 深色蔬菜 筍絲蘿蔔三絲湯	三色炒飯 香雞排 牛角包(冷) 高麗菜培根 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	糙米飯 咖哩燴肉 木須洋蔥炒蛋 茄汁熱狗(加) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯	白飯 香酥雞腿 茶葉蛋 螞蟻上樹 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)
熱量 797.5 脂肪 27.5 醣類 104 蛋白質 33.5	熱量 764.3 脂肪 25.5 醣類 102.5 蛋白質 31.2	熱量 805 脂肪 27 醣類 108.5 蛋白質 32	熱量 810.6 脂肪 27 醣類 108.5 蛋白質 33.4	熱量 813.9 脂肪 27.5 醣類 107 蛋白質 34.6
10月25日(一)	10月26日(二)	10月27日(三)	10月28日(四)	10月29日(五)
白飯 京醬燒肉 夜市米血糕 番茄炒蛋(豆) 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯	地瓜飯 蒜泥白肉 酸菜滷味(豆)(醃) 港式公仔麵 深色蔬菜 刺瓜排骨湯	黑胡椒鐵板麵 椒鹽炸雞(炸) 紅油抄手(冷) 鮮蔬炒花枝(海) 淺色蔬菜 洋芋海結湯	洋蔥仁飯 米血炒鴨 義式焗烤 魷魚丸(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白飯 香菇雞 韓國辣炒年糕(醃) 卡滋雙薯(炸)(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯
熱量 756.9 脂肪 22.5 醣類 110.5 蛋白質 28.1	熱量 794.4 脂肪 26 醣類 107.5 蛋白質 32.6	熱量 779.7 脂肪 26.5 醣類 104.5 蛋白質 30.8	熱量 810.1 脂肪 26.5 醣類 110 蛋白質 32.9	熱量 774.2 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 29.8

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

※供應學校：鹿港國中