



鹿港國中 10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)」

星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			
												10月1日			
												白米飯 法式迷迭香雞排 芝麻柴魚杏菇(炸) 阿呆滷味(豆) 深色蔬菜 筍絲大骨湯			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	673.3	脂肪:	20.5
鹽類:	0	蛋白質:	0	鹽類:	0	蛋白質:	0	鹽類:	0	蛋白質:	0	鹽類:	95.5	蛋白質:	26.7
10月4日			10月5日			10月6日			10月7日			10月8日			
白米飯 鮮嫩滷豬排 香嫩豆腐(海豆) 塔香海帶苗 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			五穀飯 壽喜豚燒 羅勒香雞排 番茄炒蛋 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯			吉野家豚丼飯 鹽酥香香雞(炸) 螺旋烤饅頭(冷) 番茄熱狗(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			地瓜飯 紅燒豬腩 三絲馬鈴薯 板烤雞堡肉(加) 淺色蔬菜 紫菜湯			白米飯 蜜汁大棒腿 白菜滷(豆) 芹香花枝條(炸加) 深色蔬菜 蘿蔔湯			
熱量:	680.2	脂肪:	21	熱量:	691.6	脂肪:	23	熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	673.3	脂肪:	20.5
鹽類:	96	蛋白質:	26.8	鹽類:	96.5	蛋白質:	26.9	鹽類:	95.5	蛋白質:	26.7	鹽類:	95.5	蛋白質:	26.7
10月11日			10月12日			10月13日			10月14日			10月15日			
國慶 連假			糙米飯 椰汁咖哩雞 吻魚彩蔬蛋(海) 西洋芹生豆皮(豆) 淺色蔬菜 鮮菇湯			日式炒烏龍麵 香酥魚丁(炸海) 可可麻糬包(冷) 麥克雞塊(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			地瓜飯 泰式腿排 下飯瓜仔肉 茶碗蒸 深色蔬菜 鮮菇湯			白米飯 蔥燒蜜汁豬排 醬拌甜不辣(加) 干貝醬椰菜 淺色蔬菜 豆腐味噌湯(豆)			
熱量:	678.1	脂肪:	20.5	熱量:	677.8	脂肪:	23	熱量:	689.2	脂肪:	22	熱量:	687	脂肪:	21
鹽類:	96.5	蛋白質:	26.9	鹽類:	95.5	蛋白質:	26.7	鹽類:	96	蛋白質:	26.8	鹽類:	95.5	蛋白質:	26.7
10月18日			10月19日			10月20日			10月21日			10月22日			
白米飯 銷魂滷翅 小魚豆干(海豆) 番茄蘑菇燒 深色蔬菜 大白菜蛋花湯			胚芽米飯 橙汁排骨 芝麻蒸蛋 阿呆滷味(豆) 深色蔬菜 菇菇湯			雞鬆蓋飯 卡啦腿排(炸) 草莓夾心(冷) 海苔花枝丸(海加) 淺色蔬菜 三絲湯			地瓜飯 醬燒鴨 紅絲炒蛋 翡翠吻魚豆腐羹(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			白米飯 檸檬烤雞腿 香烤地瓜條 白玉鍋燒 淺色蔬菜 味噌鮮菇湯			
熱量:	675.7	脂肪:	20.5	熱量:	675.7	脂肪:	23	熱量:	682.6	脂肪:	21	熱量:	684.1	脂肪:	20.5
鹽類:	96	蛋白質:	26.8	鹽類:	96	蛋白質:	26.8	鹽類:	96.5	蛋白質:	26.9	鹽類:	98	蛋白質:	26.9
10月25日			10月26日			10月27日			10月28日			10月29日			
白米飯 照燒豬排 奶醬玉米 菜脯香煎蛋(醃) 深色蔬菜 冬瓜湯			紫米飯 日式滷肉 炫烤雞肉捲(加) 糖醋豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)			客香粿仔條 香酥魚排(炸海) 干貝拌椰菜 爆漿奶油包(冷) 深色蔬菜 芹香銀羅湯			地瓜飯 檸檬雞翅 白菜壽喜燒(豆) 五香滷蛋 淺色蔬菜 鮮蔬肉絲湯			白米飯 紐澳良雞腿排 豬肉餡餅(炸加) 照燒肉片 深色蔬菜 海芽湯			
熱量:	680.2	脂肪:	21	熱量:	673.3	脂肪:	23	熱量:	677.8	脂肪:	21	熱量:	673.3	脂肪:	20.5
鹽類:	96	蛋白質:	26.8	鹽類:	95.5	蛋白質:	26.7	鹽類:	103	蛋白質:	26.7	鹽類:	103	蛋白質:	26.7