

110年10月

鹿港國中 - 晶巧廠商菜單(每週一次有機蔬菜)

晶巧110年10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9.13

				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		10月1日(五) 香Q白飯 五香雞翅 海苔魷魚丸(加) 關東煮 深色蔬菜 紫菜蛋花湯 熱量: 838.4Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 31.6g	
10月04日(一)		10月05日(二)		10月06日(三)		10月07日(四)	
香Q白飯 咖哩肉丁 芝麻翅腿 豆沙包(冷) 深色蔬菜 筍絲肉絲湯		綜合五穀Q飯 滷雞排 蕃茄蛋豆腐(豆) 螞蟻上樹 深色蔬菜 大瓜玉米段湯		蘑菇醬義大利麵 炸豬排(炸) 清蒸燒賣(加) 花菜精靈菇 淺色蔬菜 菜頭肉絲湯		地瓜Q飯 蔥燒里肌 海苔虱目魚丸(加) 紅蘿蔔炒蛋 有機深色蔬菜 冬瓜薏仁鹹湯	
熱量: 836.2Kcal 脂肪: 27g 醣類: 117g 蛋白質: 31.3g		熱量: 835.7Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 118g 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	
10月11日(一)		10月12日(二)		10月13日(三)		10月14日(四)	
雙十國慶假日 綜合五穀Q飯 滷雞腿 玉米蛋 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯		綜合五穀Q飯 滷雞腿 玉米蛋 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯		香菇油飯 炸雞排(炸) 小湯包(冷) 芹香豆干(豆) 深色蔬菜 筍片蛋花湯		地瓜Q飯 蒜泥白肉 烤香腸(加) 家常白菜滷 有機淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 818.9Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 112.5g 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	
10月18日(一)		10月19日(二)		10月20日(三)		10月21日(四)	
香Q白飯 塔香雞翅 家常豆腐(豆) 養生地瓜 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯		綜合五穀Q飯 鐵板豬柳 蔥花餡餅(加) 咖哩河粉 深色蔬菜 玉米南瓜濃湯(芡)		肉醬義大利麵 烤棒腿 海苔薯球(炸加) 雙色花菜魷魚(海) 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯		地瓜Q飯 洋蔥豬排 菜脯蛋(醃) 絲瓜麵線 有機深色蔬菜 筍片肉絲湯	
熱量: 832.7Kcal 脂肪: 27.5g 醣類: 115g 蛋白質: 31.3g		熱量: 806.5Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 111.5g 蛋白質: 29.5g		熱量: 852.7Kcal 脂肪: 27.5g 醣類: 120g 蛋白質: 31.3g		熱量: 849.7Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 116g 蛋白質: 32.3g	
10月25日(一)		10月26日(二)		10月27日(三)		10月28日(四)	
香Q白飯 滷雞排 蘿蔔燒肉 小瓜豆腐(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		綜合五穀Q飯 蒜味肉片 夜市豬血糕 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 銀蘿海帶湯		玉米炒飯 鹽酥雞丁(炸) 水餃(冷) 白菜肉羹(加) 淺色蔬菜 筍片蛋花湯		地瓜Q飯 洋蔥里肌 豆腐肉燥(豆) 芽菜福州丸(加) 有機深色蔬菜 紫菜蛋花湯	
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	
10月29日(五)		10月30日(六)		10月31日(日)		11月01日(一)	
香Q白飯 芝麻雞翅 蘿蔔糕(冷) 彩椒豆芽(海) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		香Q白飯 五香雞翅 海苔魷魚丸(加) 關東煮 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		香Q白飯 五香雞翅 海苔魷魚丸(加) 關東煮 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		香Q白飯 五香雞翅 海苔魷魚丸(加) 關東煮 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	
熱量: 849.7Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 116g 蛋白質: 32.3g		熱量: 838.4Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 31.6g		熱量: 838.4Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 31.6g		熱量: 838.4Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 31.6g	