

# 金大立



11月1日(一)		11月2日(二)		11月3日(三)		11月4日(四)		11月5日(五)		廠商營養師
白飯 鐵板燒豚 三丁腰果 滷蛋 淺色蔬菜 野菇蛋花湯		紫米飯 麻油雞 日式咖哩 茶碗蒸 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯		古早味炒麵 烤雞翅 奶皇包(冷) 砂鍋白菜滷 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		胚芽飯 石板山豬肉 雙蘿海帶(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 酸辣湯(芡)		白飯 米血燒鴨 番茄炒蛋(豆) 鮮魚排(海)(炸) 深色蔬菜 冬瓜雞湯		
熱量 799.3 脂肪 26.5 醃類 107 蛋白質 33.2	熱量 797.9 脂肪 25.5 醃類 110.5 蛋白質 31.6	熱量 776 脂肪 24 醃類 110.5 蛋白質 29.5	熱量 771.5 脂肪 23.5 醃類 110.5 蛋白質 29.5	熱量 853.9 脂肪 29.5 醃類 110 蛋白質 37.1	廠商食品技師					
11月8日(一)		11月9日(二)		11月10日(三)		11月11日(四)		11月12日(五)		
白飯 蒜泥白肉 黑白滷味 椒鹽蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 麵線糊(芡)		糙米飯 春川洋蔥炒雞 鮪魚玉米炒蛋(海) 香腸(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		三色炒飯 滷豬排 烤饅頭(冷) 沙茶魷魚五味(海) 淺色蔬菜 冬粉米血湯		什穀飯 香酥雞翅(炸) 廣式豆腐(豆) 高麗炒河粉 深色蔬菜 味噌海芽湯		白飯 香菇雞 夜市米血糕 薯餅(炸)(加) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯		
熱量 801.3 脂肪 24.5 醃類 114.5 蛋白質 30.7	熱量 793 脂肪 27 醃類 104 蛋白質 33.5	熱量 819.2 脂肪 26 醃類 113 蛋白質 33.3	熱量 812.8 脂肪 28 醃類 107 蛋白質 33.2	熱量 830.2 脂肪 25 醃類 120.5 蛋白質 30.8	學校護理師					
11月15日(一)		11月16日(二)		11月17日(三)		11月18日(四)		11月19日(五)		主任
白飯 壽喜燒 香酥魚排(炸)(海) 蒲瓜三絲 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯		地瓜飯 筍干扣肉(醃) 焗烤咖哩 鮮肉抄手(冷) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		鐵板麵 烤雞腿 蔥花卷(冷) 地瓜球(加) 深色蔬菜 野菇蛋花湯		胚芽飯 薑母鴨 照燒洋芋燉肉 香菇蒸蛋 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)		白飯 三杯雞 辣炒年糕(醃) 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		
熱量 802.1 脂肪 28.5 醃類 103 蛋白質 33.4	熱量 802.8 脂肪 26 醃類 110 蛋白質 32.2	熱量 788.2 脂肪 25 醃類 110 蛋白質 30.8	熱量 755 脂肪 23 醃類 108.5 蛋白質 28.5	熱量 783.7 脂肪 24.5 醃類 110 蛋白質 30.8	校長					
11月22日(一)		11月23日(二)		11月24日(三)		11月25日(四)		11月26日(五)		校長
白飯 沙茶豆干炒肉 芙蓉蒸蛋 柳葉魚(海)(加)(炸) 淺色蔬菜 味噌海芽湯		洋蔥仁飯 炸雞翅(炸) 蘑菇捲捲麵 豆芽炒肉絲 深色蔬菜 筍子排骨湯		烏龍麵 雞腿排 水餃(冷) 牛角包(冷) 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯		糙米飯 鐵路豬排 滷蛋肉燥 韓式豆腐鍋(豆)(醃) 深色蔬菜 玉米蛋花湯		白飯 芝麻雞丁 烏蛋滷味 玉米總燴 深色蔬菜 酸辣湯(芡)		
熱量 783.4 脂肪 27 醃類 102.5 蛋白質 32.6	熱量 821 脂肪 27 醃類 112 蛋白質 32.5	熱量 784.1 脂肪 26.5 醃類 105.5 蛋白質 30.9	熱量 785.2 脂肪 26 醃類 105.5 蛋白質 32.3	熱量 826.4 脂肪 28 醃類 110 蛋白質 33.6						
11月29日(一)		11月30日(二)		※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣 供應學校：鹿港國中						
白飯 京醬燒肉 焗烤茄汁粉 關東煮(豆) 深色蔬菜 大滷湯(芡)		什穀飯 蔥油雞 三色洋芋炒蛋 香腸(加) 淺色蔬菜 紫菜針菇湯								
熱量 798.2 脂肪 25 醃類 111.5 蛋白質 31.8	熱量 789.2 脂肪 26 醃類 107 蛋白質 31.8									