

鹿港國中-冠成11月菜單



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

營養師: 高沛綺
衛管人員: 王紘彰



星期一 11月1日			星期二 11月2日			星期三 11月3日			星期四 11月4日			星期五 11月5日		
白米飯 南洋咖哩雞 醬汁豆干(豆) 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯			紫米飯 沙茶熱炒豬 白菜煲鍋 四季炒玉筍 深色蔬菜 鮮筍湯			歐巴泡菜炒飯 夜市香香雞(炸) 芹香花枝丸(加) 煉乳銀絲捲(冷) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			地瓜飯 東坡滷肉(醃) 壽喜燒(豆) 烤肉醬夯翅腿 深色蔬菜 芹香菜頭湯			白米飯 和風醬燒雞腿 日式關東煮 卡滋魷魚雙圈圈(海炸) 淺色蔬菜 退火冬瓜湯		
熱量:	743.7	脂肪: 24.5	熱量:	770.9	脂肪: 26.5	熱量:	761.7	脂肪: 26.5	熱量:	721.6	脂肪: 24	熱量:	742.7	脂肪: 25.5
鹽類:	98.5	蛋白質: 32.3	鹽類:	99.5	蛋白質: 33.6	鹽類:	97.5	蛋白質: 33.3	鹽類:	95.5	蛋白質: 30.9	鹽類:	96.5	蛋白質: 31.8
11月8日			11月9日			11月10日			11月11日			11月12日		
白米飯 筍乾控肉(醃) 四色玉米 白菜炒年糕(冷) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯			燕麥飯 春川炒雞 紅絲炒蛋 家常小菜(豆) 深色蔬菜 白玉湯			肉醬PASTA 虱目魚排(炸海) 醬汁肉圓(加) 甜心奶黃包(冷) 深色蔬菜 蛋花湯			地瓜飯 三杯咕咕雞 手工香蒸肉 鮮菇什錦 淺色蔬菜 豬血湯(醃)			白米飯 香煎豬里肌 烤肉醬炒百頁(豆) 歡樂雞米花拼盤(炸加) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)		
熱量:	745.5	脂肪: 25.5	熱量:	749.9	脂肪: 23	熱量:	745.2	脂肪: 26	熱量:	757.3	脂肪: 26.5	熱量:	745	脂肪: 25
鹽類:	96.5	蛋白質: 32.5	鹽類:	97.5	蛋白質: 32.6	鹽類:	95.5	蛋白質: 32.3	鹽類:	96.5	蛋白質: 33.2	鹽類:	98.2	蛋白質: 31.8
11月15日			11月16日			11月17日			11月18日			11月19日		
白米飯 芝麻雞排 筍香肉末 沙茶白菜鍋(豆) 淺色蔬菜 三絲湯			五穀飯 醬爆燒鴨 哈燒翅腿 彩椒炒菇 深色蔬菜 小丸子湯(加)			拉絲起司蛋炒飯 香酥雞腿(炸) 鐵板鍋貼(加) 馬來蒸糕(冷) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯			地瓜飯 黑胡椒豬柳 越南河粉 白醬佐椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 BBQ夯雞翅 魚丁碰杏菇(海炸) 洋芋燉肉 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量:	752.4	脂肪: 26	熱量:	764.1	脂肪: 23	熱量:	730.6	脂肪: 25	熱量:	735	脂肪: 22.5g	熱量:	748	脂肪: 28
鹽類:	97	蛋白質: 32.6	鹽類:	98	蛋白質: 33.4	鹽類:	95.5	蛋白質: 30.9	鹽類:	103	蛋白質: 26.8g	鹽類:	97	蛋白質: 27
11月22日			11月23日			11月24日			11月25日			11月26日		
白米飯 照燒洋芋雞 紅卜炒蛋 小黃瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 冬瓜湯			糙米飯 蠔油滑肉 玉米雞茸 蒲燒鯛魚(海加) 深色蔬菜 味噌紫菜湯			嫩豬炒麵 苔客炸雞排(炸) 鮮味肉包(冷) 日月潭茶香蛋 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯			地瓜飯 懷舊鐵路排 咖哩雞丁 海根炒針菇 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			白米飯 香草烤雞腿 雙色椰菜 香檸雞柳條(炸加) 深色蔬菜 當歸菇菇湯		
熱量:	743	脂肪: 25	熱量:	743	脂肪: 23	熱量:	737.9	脂肪: 25.5	熱量:	730.8	脂肪: 24	熱量:	753.9	脂肪: 25.5
鹽類:	97	蛋白質: 32.5	鹽類:	97	蛋白質: 32.5	鹽類:	95.5	蛋白質: 31.6	鹽類:	97.5	蛋白質: 31.2	鹽類:	99	蛋白質: 32.1
11月29日			11月30日											
白米飯 番茄咕咾肉 醬燒菇菇 毛豆炒豆干(豆) 淺色蔬菜 白菜蛋花湯			胚芽飯 三杯鴨丁 茄汁黑輪條(加) 海苔大阪燒 深色蔬菜 豬血湯(醃)											
熱量:	759.6	脂肪: 26	熱量:	737.9	脂肪: 25.5	熱量:	0	脂肪: 0	熱量:	0	脂肪: 0	熱量:	0	脂肪: 0
鹽類:	98	蛋白質: 33.4	鹽類:	95.5	蛋白質: 31.6	鹽類:	0	蛋白質: 0	鹽類:	0	蛋白質: 0	鹽類:	0	蛋白質: 0