

110年11月

鹿港國中 - 晶巧廠商菜單

菜單設計者:吳恬慧10.12

晶巧110年11月菜單

營養師:吳恬慧 服務專線:047-682958 電子信箱:q682958.food@msa.hinet.net

11月01日(一)				11月02日(二)				11月03日(三)				11月04日(四)				11月05日(五)			
香Q白飯 滷雞腿 麻婆豆腐(豆) 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				綜合五穀Q飯 咖哩肉丁 紅蘿蔔炒蛋 蒸餃(冷) 深色蔬菜 筍絲冬粉湯				義大利肉醬麵 炸香雞排(炸) 醬燒肉圓(加) 花胡瓜炒菇 淺色蔬菜 筍絲肉絲湯				地瓜Q飯 蔥燒豬排 玉米總匯 芝麻包(冷) 有機淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯				香Q白飯 椒鹽骰子雞丁(炸) 薑絲蒸魚(海) 關東煮 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量: 0脂肪: 10 醣類: 50蛋白質: 0				熱量: 813.5Kcal脂肪: 27.5g 醣類: 113.5g蛋白質: 28g				熱量: 854Kcal脂肪: 28g 醣類: 120g蛋白質: 30.5g				熱量: 799.9Kcal脂肪: 27.5g 醣類: 108.5g蛋白質: 29.6g				熱量: 799.5Kcal脂肪: 27.5g 醣類: 107.5g蛋白質: 30.5g			
11月08日(一)				11月09日(二)				11月10日(三)				11月11日(四)				11月12日(五)			
香Q白飯 蒜泥白肉 醬汁豆腐(豆) 彩絲炒蛋 深色蔬菜 紫菜蘿蔔湯				綜合五穀Q飯 米血雞丁 洋蔥黑輪(加) 雙色花菜 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				香菇油飯 炸豬排(炸) 手工湯包(冷) 大瓜玉米 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				芋頭Q飯 壽喜豬肉鍋 芝麻翅腿 客家小炒(豆) 有機深色蔬菜 筍片蛋花湯				香Q白飯 滷雞翅 炸熱狗棒(炸加) 白菜筍絲魷魚(海) 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯			
熱量: 807.5Kcal脂肪: 27.5g 醣類: 110g蛋白質: 30g				熱量: 801.5Kcal脂肪: 27g 醣類: 109.5g蛋白質: 30.2g				熱量: 809Kcal脂肪: 27g 醣類: 112g蛋白質: 29.5g				熱量: 798.5Kcal脂肪: 28.5g 醣類: 107.5g蛋白質: 28g				熱量: 786.4Kcal脂肪: 25.6g 醣類: 110.5g蛋白質: 28.5g			
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)			
香Q白飯 滷雞排 醬燒小肉包(冷) 關東煮 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				綜合五穀Q飯 洋蔥里肌 豆干肉燥(豆) 蔬菜粉絲 深色蔬菜 冬瓜蛋花湯				特餐蘑菇醬麵 香酥雞排(炸) 蒸餃(冷) 花菜炒魷魚(海) 淺色蔬菜 大瓜蛋花湯				地瓜Q飯 蒜味肉片 海苔魷魚丸(加) 洋蔥炒蛋 有機深色蔬菜 蘿蔔海帶湯				香Q白飯 炸雞丁(炸) QQ滷蛋 泡菜豆腐煲(醃豆) 深色蔬菜 筍絲肉絲湯			
熱量: 807.5Kcal脂肪: 27.5g 醣類: 110g蛋白質: 30g				熱量: 798.5Kcal脂肪: 26.5g 醣類: 109.5g蛋白質: 30.5g				熱量: 835.4Kcal脂肪: 28.6g 醣類: 115.5g蛋白質: 29g				熱量: 791Kcal脂肪: 27g 醣類: 108g蛋白質: 29g				熱量: 764Kcal脂肪: 24g 醣類: 109g蛋白質: 28g			
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)			
香Q白飯 芝麻雞翅 彩椒花枝圈(加) 家常豆腐(豆) 深色蔬菜 大瓜蛋花湯				綜合五穀Q飯 蔥燒豬排 菜脯蛋(醃) 白菜金菇 深色蔬菜 玉米南瓜湯(芡)				肉絲炒飯 五香雞腿 海苔薯條菜豆(炸加) 芽菜魷魚(海) 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯				芋頭Q飯 匈牙利燉肉 小湯包(冷) 香菜豬血糕 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				香Q白飯 炸豬排(炸) 鳥蛋豆腐(豆) 花胡瓜炒菇 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			
熱量: 758.5Kcal脂肪: 24.5g 醣類: 106.5g蛋白質: 28g				熱量: 815.6Kcal脂肪: 28.8g 醣類: 112.5g蛋白質: 26.6g				熱量: 753Kcal脂肪: 23g 醣類: 109g蛋白質: 27.5g				熱量: 795.9Kcal脂肪: 27.5g 醣類: 108.5g蛋白質: 28.6g				熱量: 741Kcal脂肪: 23g 醣類: 106g蛋白質: 27.5g			
11月29日(一)				11月30日(二)				營養師 晶巧便當工廠 吳恬慧											
香Q白飯 香菇雞 蔥花餡餅(加) 咖哩河粉 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯				綜合五穀Q飯 彩椒豬柳 薑絲蒸魚(海) 白菜混炒菇 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)															
熱量: 781.7Kcal脂肪: 26.5g 醣類: 107.8g蛋白質: 28g				熱量: 810.9Kcal脂肪: 26.5g 醣類: 112.5g蛋白質: 30.6g															