

鹿港國中-冠成12月菜單

營養師: 高沛綺
衛管人員: 王紘彰

星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日			
招牌咖哩炒飯 黃金蝦排(海加) 黑糖饅頭(冷) 翠綠椰菜 淺色蔬菜 玉米蛋花湯				地瓜飯 阿婆滷肉 芝麻香蒸蛋 塔香海帶 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯				白米飯 照燒雞排 芹香魷魚丸(海炸加) 泡菜燒鍋 深色蔬菜 鮮菇湯											
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	761.7	脂肪:	26.5	熱量:	721.6	脂肪:	24	熱量:	741.9	脂肪:	25.5
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	97.5	蛋白質:	33.3	醣類:	95.5	蛋白質:	30.9	醣類:	96.5	蛋白質:	31.6
12月6日				12月7日				12月8日				12月9日				12月10日			
白米飯 蠔油雞翅 塔香海帶根 紅絲炒蛋 深色蔬菜 冬瓜湯				燕麥飯 黑胡椒肉片 玉米雞茸 鵪鶉蛋滷味(豆) 淺色蔬菜 紫菜湯				客香粿仔條 虱目魚排(炸海) 鮮味肉包(冷) 元氣薯餅(加) 淺色蔬菜 蛋花湯				地瓜飯 蔥燒咕咕雞 麻婆豆腐(豆) 白醬佐椰菜 深色蔬菜 豬血湯(醃)				白米飯 炙燒豬里肌 珍菇小瓜 香檸雞柳條(炸加) 深色蔬菜 味噌海芽湯			
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
醣類:	96.5	蛋白質:	32.5	醣類:	97.5	蛋白質:	32.6	醣類:	95.5	蛋白質:	32.3	醣類:	96.5	蛋白質:	33.2	醣類:	98.2	蛋白質:	31.8
12月13日				12月14日				12月15日				12月16日				12月17日			
白米飯 南洋咖哩雞 焗烤菇菇 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯				五穀飯 三杯滷鴨 白菜什錦 菜脯香煎蛋(醃) 淺色蔬菜 海芽湯				招牌蛋炒飯 香酥雞腿(炸) 濃郁奶黃包(冷) 芹香拌貢丸(加) 淺色蔬菜 蛋花湯				地瓜飯 黑胡椒豚肉 螞蟻上樹 醬燒海帶 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 蜜汁夯雞翅 鮮菇佐魚丁(海炸) 廟口香肉羹(加) 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
醣類:	97	蛋白質:	32.6	醣類:	98	蛋白質:	33.4	醣類:	95.5	蛋白質:	30.9	醣類:	103	蛋白質:	26.8g	醣類:	97	蛋白質:	27
12月20日				2021/12/21(冬至)				12月22日				12月23日				12月24日			
白米飯 義式香草雞排 塔香海茸 茶碗蒸 深色蔬菜 冬瓜湯				糙米飯 磨菇肉片 白菜滷(豆) 奶香玉米三色 淺色蔬菜 蛋花湯				豚燒烏龍麵 鹽酥雞丁(炸) 螺旋烤饅頭(冷) 日月潭茶香蛋 淺色蔬菜 雙彩銀羅湯				地瓜飯 洋芋燉肉 砂鍋白菜 蒲燒鯛魚(海加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				白米飯 迷迭香烤雞排 翠綠椰菜 香烤地瓜薯條 深色蔬菜 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:	753.5	脂肪:	25.5
醣類:	97	蛋白質:	32.5	醣類:	97	蛋白質:	32.5	醣類:	95.5	蛋白質:	31.6	醣類:	97.5	蛋白質:	31.2	醣類:	99	蛋白質:	32
12月27日				12月28日				12月29日				12月30日							
白米飯 三杯咕咕雞 香Q滷蛋 壽喜燒(豆) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯				胚芽飯 特濃一番咖哩豬 檸檬翅小腿 小黃瓜嫩豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				香噴雞絲飯 香酥魚排(海炸) 港點燒賣(冷) 什錦肉羹(加) 淺色蔬菜 豬血湯(醃)				地瓜飯 嫩汁里肌豬排 黃瓜什錦 沙茶粉絲煲 油菜 海芽湯							
熱量:	759.6	脂肪:	26	熱量:	737.9	脂肪:	25.5	熱量:	751	脂肪:	25	熱量:	744.7	脂肪:	25.5	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	98	蛋白質:	33.4	醣類:	95.5	蛋白質:	31.6	醣類:	100	蛋白質:	31.5	醣類:	97	蛋白質:	31.8	醣類:	0	蛋白質:	0