

110年12月

鹿港國中-晶巧廠商菜單

菜單設計者:吳恬慧11.11

晶巧110年12月菜單

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

		12月01(三)	12月02(四)	12月03(五)
		義大利肉醬麵 炸豬排(炸) 烤饅頭(冷) 大瓜燜菇 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜Q飯 蒜泥肉片 紅蘿蔔蛋 海苔魷魚丸(加) 有機深色蔬菜 榨菜粉絲湯(醃)	香Q白飯 炸雞丁(炸) 蒸餃(冷) 芹香豆干魷魚(豆海) 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯
		熱量: 816Kcal 脂肪: 27.6g 醃類: 111g 蛋白質: 30.9g	熱量: 795.5Kcal 脂肪: 26.5g 醃類: 108g 蛋白質: 30g	熱量: 804Kcal 脂肪: 27.5g 醃類: 110g 蛋白質: 29.2g
12月06日(一)		12月08日(三)		12月10日(五)
香Q白飯 桂竹筍燒肉(醃) 日式蒸蛋 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		香菇油飯 芝麻棒腿 茄汁熱狗(加) 菜豆薯條(炸加) 淺色蔬菜 筍絲蛋湯		香Q白飯 唐陽雞排(炸) 小湯包(冷) 白菜金菇魷魚(海) 深色蔬菜 蘿蔔蛋花湯
熱量: 800Kcal 脂肪: 24.8g 醃類: 115g 蛋白質: 29.2g		熱量: 806.5Kcal 脂肪: 26.1g 醃類: 114.5g 蛋白質: 28.4g		熱量: 806.5Kcal 脂肪: 26.1g 醃類: 114.5g 蛋白質: 28.4g
12月13日(一)		12月15日(三)		12月17日(五)
香Q白飯 米血雞丁 洋蔥黑輪(加) 混炒小瓜 淺色蔬菜 味噌海芽豆腐湯(豆)		蘑菇醬麵 鹽酥雞(炸) 烤饅頭(冷) 大瓜什錦 淺色蔬菜 蘿蔔蛋花湯		香Q白飯 蜜汁棒腿 炸薯球(加) 花菜混炒魷魚(海) 深色蔬菜 筍絲蛋湯
熱量: 822.5Kcal 脂肪: 26.5g 醃類: 115.5g 蛋白質: 30.5g		熱量: 855Kcal 脂肪: 27g 醃類: 124.5g 蛋白質: 28.5g		熱量: 801.2Kcal 脂肪: 26.8g 醃類: 111g 蛋白質: 29g
12月20日(一)		12月22日(三)		12月24日(五)
香Q白飯 咖哩肉丁 滷雞腿 蒸餃(冷) 深色蔬菜 冬瓜薏仁鹹湯		特餐油飯 香酥雞排(炸) 蔥花餡餅(加) 彩椒豆芽 淺色蔬菜 大瓜蛋花湯		香Q白飯 香酥雞丁(炸) 茶葉蛋 白菜魷魚(海) 淺色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)
熱量: 819.5Kcal 脂肪: 26.7g 醃類: 116g 蛋白質: 28.8g		熱量: 804.9Kcal 脂肪: 26.5g 醃類: 112.5g 蛋白質: 29.1g		熱量: 811.6Kcal 脂肪: 26g 醃類: 115g 蛋白質: 29.4g
12月27日(一)		12月29日(三)		12月31日(五)
香Q白飯 蘿蔔燒肉 手工湯包(冷) 咖哩河粉 深色蔬菜 玉米南瓜濃湯(芡)		炒飯 五香雞排 蒜醬肉圓(加) 雙色花菜 淺色蔬菜 筍片蛋花湯		地瓜Q飯 蒜味肉片 紅豆包(冷) 玉米三色蛋 有機深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 817.2Kcal 脂肪: 26g 醃類: 116g 蛋白質: 29.8g		熱量: 809Kcal 脂肪: 26.6g 醃類: 113g 蛋白質: 29.5g		熱量: 801.5Kcal 脂肪: 25.5g 醃類: 115g 蛋白質: 28g
				11月日(一) 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0
				元旦補假