

鹿港國中-冠成1.2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：王紘延



星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
1月3日 白米飯 蠔油滷翅 鐵板鍋貼(冷) 壽喜燒 深色蔬菜 海芽湯				1月4日 五穀飯 筍乾扣肉 彩繪豆腐煲(豆) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 蛋花湯				1月5日 豚燒烏龍麵 卡滋花枝蝦排(海炸加) 沖繩黑糖捲(冷) 小籠湯包(加) 淺色蔬菜 冬瓜湯				1月6日 地瓜飯 白玉燒肉 鮮蔬炒蛋 海味三絲(豆) 深色蔬菜 味噌豆腐湯				1月7日 白米飯 蜜汁香雞排 珍菇小瓜 麥克雞塊(炸加) 深色蔬菜 豬血湯(醃)			
熱量:	757.3	脂肪:	26.5	熱量:	764.1	脂肪:	23	熱量:	761.7	脂肪:	26.5	熱量:	721.6	脂肪:	24	熱量:	742.7	脂肪:	25.5
醣類:	96.5	蛋白質:	33.2	醣類:	98	蛋白質:	33.4	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:	31.8
1月10日 白米飯 嫩香雞排 起司黃金咖哩 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜湯				1月11日 糙米飯 吉野家燒肉 香烤翅小腿 塔香海茸 淺色蔬菜 粉絲湯				1月12日 咖哩起司炒飯 香酥虱目魚排(海炸) 多汁豬肉餡餅(加) 甜心奶黃包(冷) 淺色蔬菜 味噌海芽湯				1月13日 地瓜飯 黑胡椒豚肉 玉米雞茸 白菜年糕(冷) 深色蔬菜 菜頭湯				1月14日 白米飯 燒烤雞翅 芹香魷魚丸(海炸加) 滷味拼盤(豆) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
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
1月17日 白米飯 碎瓜燒肉(豆醃) 白菜菇菇 三杯海帶 深色蔬菜 味噌海芽湯				1月18日 紫米飯 嫩烤香雞排 紅絲炒蛋 香烤蔥花捲(加) 淺色蔬菜 雙色蘿蔔湯				1月19日 磨菇鐵板麵 香酥魚排(海炸加) 椰菜拌米血 鮮肉蒸餃(冷) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				1月20日 地瓜飯 照燒咕咕雞 雙色醬豆腐(豆) 手工香蒸肉 深色蔬菜 榨菜粉絲湯(醃)				2月11 白米飯 蜜汁夯雞翅 豬肉餡餅(炸加) 砂鍋粉絲煲 深色蔬菜 海芽湯			
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
2月14 白米飯 糖醋果香雞 XO干貝醬椰菜 洋蔥炒蛋 深色蔬菜 冬瓜湯				2月15 紫米飯 佛蒙特咖哩豬 炫烤翅小腿 家常嫩腐(豆) 淺色蔬菜 豬血湯(醃)				2月16 招牌雞肉飯 花枝蝦排(海炸加) 醬汁肉圓(加) 濃醇奶黃包(冷) 淺色蔬菜 味噌海芽湯				2月17 地瓜飯 古早滷肉 下飯蒸蛋 塔香海帶 深色蔬菜 芹香白玉湯				2月18 白米飯 菲力雞排 白菜貢丸(加) 炸天婦羅杏鮑菇(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
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
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:	32.1
2月21 白米飯 糖汁嫩雞排 紅燒滷腐(豆) 嫩筍肉片 深色蔬菜 海芽湯				2月22 胚芽飯 中式燉肉 螞蟻上樹 海苔芝麻蒸蛋 淺色蔬菜 豬血湯(醃)				2月23 客家粿仔條 豪大炸雞排(炸) 螺旋烤饅頭(冷) 多汁湯包(加) 淺色蔬菜 巧達濃湯(芡)				2月24 地瓜飯 洋蔥豬柳 白菜豆皮(豆) 熱炒海茸 深色蔬菜 白玉湯				2月25 白米飯 蜜汁雞翅 鮮筍肉羹(加) 杏菇拚魚丁(海炸) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)			
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:	735	脂肪:	22.5g
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:	103	蛋白質:	26.8g