

111年1、2月

鹿港國中-晶巧廠商菜單(修改版)

菜單設計者:吳恬慧12.14

晶巧111年1、2月菜單

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

1月03日(一)		1月04日(二)		1月05日(三)		1月06日(四)		1月07日(五)											
香Q白飯 米血雞丁 芝麻包(冷) 芽菜虱目魚丸(加) 深色蔬菜 筍絲肉絲湯		五穀Q飯 咖哩肉 滷雞腿 蔬菜炒麵條 淺色蔬菜 味噌蘿蔔湯		磨菇醬義大利麵 鹽酥雞(炸) 醬汁肉圓(加) 芹菜豆干(豆) 淺色蔬菜 金菇木耳蛋花湯		地瓜Q飯 洋蔥豬排 麻婆豆腐(豆) 蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜 冬瓜肉絲湯		香Q白飯 炸雞排(炸) 薑絲蒸魚(海) 白菜金菇 深色蔬菜 紫菜蛋花湯											
熱量:	804.1Kcal	脂肪:	26.5g	熱量:	801.1Kcal	脂肪:	26.7g	熱量:	862.5Kcal	脂肪:	28.5g	熱量:	784.5Kcal	脂肪:	26.5g	熱量:	811Kcal	脂肪:	27g
醣類:	111g	蛋白質:	30.4g	醣類:	109g	蛋白質:	31.2g	醣類:	121g	蛋白質:	30.5g	醣類:	108g	蛋白質:	28.5g	醣類:	112g	蛋白質:	30g
1月10日(一)		1月11日(二)		1月12日(三)		1月13日(四)		1月14日(五)											
香Q白飯 桂竹筍燒肉 芝麻翅小腿 手工湯包(冷) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯		五穀Q飯 蒜泥白肉 夜市豬血糕 QQ滷蛋 深色蔬菜 大瓜蛋花湯		特餐油飯 滷雞腿 炸海苔薯條(炸加) 銀絲卷(冷) 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯		芋頭Q飯 塔香雞翅 小瓜豆腐(豆) 蔬菜粉絲煲 有機深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		香Q白飯 蔥燒豬排 炸熱狗棒(炸加) 花菜炒魷魚(海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)											
熱量:	814.2Kcal	脂肪:	28.6g	熱量:	807.6Kcal	脂肪:	28g	熱量:	839.8Kcal	脂肪:	29.8g	熱量:	818Kcal	脂肪:	28g	熱量:	827Kcal	脂肪:	28.5g
醣類:	110g	蛋白質:	29.2g	醣類:	109.5g	蛋白質:	29.4g	醣類:	111.5g	蛋白質:	31.4g	醣類:	112g	蛋白質:	29.5g	醣類:	111.5g	蛋白質:	30.2g
1月17日(一)		1月18日(二)		1月19日(三)		1月20日(四)													
香Q白飯 蒜味肉片 蒸餃(冷) 關東煮 深色蔬菜 酸辣湯(芡豆)		五穀Q飯 香菇雞丁 洋蔥黑輪(加) 小肉包(冷) 淺色蔬菜 榨菜冬粉肉絲湯(醃)		玉米炒飯 炸豬排(炸) 茶葉蛋 白菜什錦 深色蔬菜 銀蘿蔔蛋花湯		地瓜Q飯 蘿蔔燒肉 玉米炒蛋 炸魷魚丸(加) 有機深色蔬菜 柴魚豆腐湯(豆)													
熱量:	807.8Kcal	脂肪:	28.2g	熱量:	806.5Kcal	脂肪:	28.5g	熱量:	865Kcal	脂肪:	29g	熱量:	805.8Kcal	脂肪:	28.2g	熱量:	826.3Kcal	脂肪:	27g
醣類:	108g	蛋白質:	30.5g	醣類:	107.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	120.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	109g	蛋白質:	29g	醣類:	112g	蛋白質:	30g
																			
2月14日(一)		2月15日(二)		2月16日(三)		2月17日(四)		2月18日(五)											
香Q白飯 洋蔥豬排 麻婆豆腐(豆) 蔥花餡餅(加) 淺色蔬菜 大瓜蛋花湯		五穀Q飯 咖哩肉 滷雞腿 蔬菜炒麵條 深色蔬菜 筍片肉絲湯		招牌義大利麵 炸雞排(炸) 小籠包(冷) 花菜魷魚(海) 淺色蔬菜 結頭菜肉絲湯		地瓜Q飯 桂竹筍燒肉 蒸餃(冷) 芝麻翅腿 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		香Q白飯 炸骰子雞丁(炸) 薑絲蒸魚(海) 白菜金菇 深色蔬菜 紫菜蛋花湯											
熱量:	814.2Kcal	脂肪:	28.6g	熱量:	807.6Kcal	脂肪:	28g	熱量:	875.5Kcal	脂肪:	29.8g	熱量:	818Kcal	脂肪:	28g	熱量:	827Kcal	脂肪:	28.5g
醣類:	110g	蛋白質:	29.2g	醣類:	109.5g	蛋白質:	29.4g	醣類:	120.5g	蛋白質:	31.4g	醣類:	112g	蛋白質:	29.5g	醣類:	111.5g	蛋白質:	30.2g
2月21日(一)		2月22日(二)		2月23日(三)		2月24日(四)		2月25日(五)											
香Q白飯 米血雞丁 蘿蔔糕(冷) 海苔魷魚丸(加) 深色蔬菜 冬瓜蛋花湯		五穀Q飯 蒜味肉片 湯包(冷) 紅蘿蔔炒蛋 淺色蔬菜 味噌紫菜湯(豆)		玉米炒飯 炸豬排(炸) 茄汁美腸(加) 白菜什錦魷魚(海) 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯		芋頭Q飯 塔香雞翅 小瓜豆腐(豆) 蔬菜粉絲煲 有機深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		香Q白飯 炸雞丁(炸) 花生豆干肉燥(豆) 小瓜魷魚(海) 淺色蔬菜 筍片肉絲湯											
熱量:	807.8Kcal	脂肪:	28.2g	熱量:	806.5Kcal	脂肪:	28.5g	熱量:	865Kcal	脂肪:	29g	熱量:	805.8Kcal	脂肪:	28.2g	熱量:	826.3Kcal	脂肪:	29.5g
醣類:	108g	蛋白質:	30.5g	醣類:	107.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	120.5g	蛋白質:	30.5g	醣類:	109g	蛋白質:	29g	醣類:	110g	蛋白質:	30.2g