# 鹿港國中-冠成3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：王紘彣

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|
| | 3月1日 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 |
| | 胚芽米飯<br>羅伯燒肉<br>鮮筍羹<br>下飯蒸蛋<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 吉野家豚丼飯<br>鹽酥香香雞(炸)<br>芹香魷魚丸(海加)<br>沖繩黑糖捲(冷)<br>淺色蔬菜<br>玉米蛋花湯 | 地瓜飯<br>紅燒豚肉(豆)<br>起司馬鈴薯<br>哈燒翅小腿<br>深色蔬菜<br>紫菜湯 | 白米飯<br>照燒雞翅<br>香蔥吉拿棒(炸加)<br>菇菇什錦<br>深色蔬菜<br>鮮菇湯 |
| | 熱量: 745.2 脂肪: 26<br>醣類: 95.5 蛋白質: 32.3 | 熱量: 761.7 脂肪: 26.5<br>醣類: 97.5 蛋白質: 33.3 | 熱量: 721.6 脂肪: 24<br>醣類: 95.5 蛋白質: 30.9 | 熱量: 742.7 脂肪: 25.5<br>醣類: 96.5 蛋白質: 31.8 |
| 3月7日 | 3月8日 | 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 |
| 白米飯<br>蜜汁豬排<br>香嫩豆腐(豆)<br>塔香海帶<br>深色蔬菜<br>玉米濃湯 | 燕麥飯<br>椰汁咖哩雞<br>田園玉米<br>日式蒸蛋<br>淺色蔬菜<br>鮮菇湯 | 客香粿仔條<br>卡滋魚排(海炸)<br>濃醇奶黃包(冷)<br>鮮肉蒸餃(加)<br>淺色蔬菜<br>蛋花湯 | 地瓜飯<br>蘑菇豚肉<br>茄汁炒蛋<br>三杯海茸<br>深色蔬菜<br>豬血湯(醃) | 白米飯<br>蜜汁烤雞排<br>泡菜豚肉鍋<br>超值麥克雞塊(炸加)<br>深色蔬菜<br>味噌海芽湯 |
| 熱量: 745.5 脂肪: 25.5<br>醣類: 96.5 蛋白質: 32.5 | 熱量: 749.9 脂肪: 23<br>醣類: 97.5 蛋白質: 32.6 | 熱量: 745.2 脂肪: 26<br>醣類: 95.5 蛋白質: 32.3 | 熱量: 757.3 脂肪: 26.5<br>醣類: 96.5 蛋白質: 33.2 | 熱量: 745 脂肪: 25<br>醣類: 98.2 蛋白質: 31.8 |
| 3月14日 | 3月15日 | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 |
| 白米飯<br>筍香煨肉(醃)<br>哈燒翅腿<br>芹香炒菇<br>深色蔬菜<br>味噌海芽湯 | 五穀飯<br>三杯咕咕雞<br>芙蓉蒸蛋<br>阿呆滷味(豆)<br>淺色蔬菜<br>菇菇湯 | 招牌咖哩炒飯<br>虱目魚排(海炸)<br>花生滷米血<br>醬汁肉圓(加)<br>淺色蔬菜<br>鮮筍湯 | 地瓜飯<br>黑椒豚肉<br>紅絲炒蛋<br>翡翠吻魚豆腐(海)<br>深色蔬菜<br>巧達濃湯 | 白米飯<br>多汁嫩雞腿<br>香烤地瓜條<br>白菜年糕(冷)<br>深色蔬菜<br>榨菜肉絲湯(醃) |
| 熱量: 752.4 脂肪: 26<br>醣類: 97 蛋白質: 32.6 | 熱量: 764.1 脂肪: 23<br>醣類: 98 蛋白質: 33.4 | 熱量: 730.6 脂肪: 25<br>醣類: 95.5 蛋白質: 30.9 | 熱量: 735 脂肪: 22.5g<br>醣類: 103 蛋白質: 26.8g | 熱量: 748 脂肪: 28<br>醣類: 97 蛋白質: 27 |
| 3月21日 | 3月22日 | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 |
| 白米飯<br>香汁雞翅<br>鮮筍羹<br>茶碗蒸<br>深色蔬菜<br>榨菜肉絲湯 | 糙米飯<br>白玉燒豚肉<br>檸檬翅小腿<br>玉米三色<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 蘑菇醬鐵板麵<br>豪大雞排(炸)<br>人氣薯餅(冷)<br>醬滷福州丸(加)<br>淺色蔬菜<br>雙彩銀羅湯 | 地瓜飯<br>洋芋燉肉<br>茄汁豆腐(豆)<br>塔香海帶<br>深色蔬菜<br>豬血湯(醃) | 白米飯<br>迷迭香烤雞排<br>白菜滷<br>魚丁拚菇菇(海炸)<br>深色蔬菜<br>鮮筍湯 |
| 熱量: 743 脂肪: 25<br>醣類: 97 蛋白質: 32.5 | 熱量: 743 脂肪: 23<br>醣類: 97 蛋白質: 32.5 | 熱量: 737.9 脂肪: 25.5<br>醣類: 95.5 蛋白質: 31.6 | 熱量: 730.8 脂肪: 24<br>醣類: 97.5 蛋白質: 31.2 | 熱量: 753.9 脂肪: 25.5<br>醣類: 99 蛋白質: 32.1 |
| 3月28日 | 3月29日 | 3月30日 | 3月31日 | |
| 白米飯<br>泰式打拋豬<br>沙茶豆干<br>菜脯香煎蛋(醃)<br>深色蔬菜<br>味噌海芽湯 | 紫米飯<br>三杯下飯雞<br>炫烤雞肉捲(加)<br>螞蟻上樹<br>淺色蔬菜<br>菇菇湯 | 夏威夷炒飯<br>香酥魚排(炸海)<br>豬肉餡餅(加)<br>哈燒翅腿<br>淺色蔬菜<br>白玉湯 | 地瓜飯<br>南洋咖哩雞<br>香菇筍羹<br>滷味拼盤(豆)<br>深色蔬菜<br>巧達濃湯 | |
| 熱量: 759.6 脂肪: 26<br>醣類: 98 蛋白質: 33.4 | 熱量: 737.9 脂肪: 25.5<br>醣類: 95.5 蛋白質: 31.6 | 熱量: 751 脂肪: 25<br>醣類: 100 蛋白質: 31.5 | 熱量: 744.7 脂肪: 25.5<br>醣類: 97 蛋白質: 31.8 | 熱量: 0 脂肪: 0<br>醣類: 0 蛋白質: 0 |