111年3月 **鹿港國中 -晶巧廠商菜單** 菜單設計者:吳恬慧2.10

晶巧111年3月菜單 **營養師:吳恬慧 服務專線:047-682958 電子信箱:q682958.food@msa.hinet.net**

2月28日(一)	3月01日(二)	3月02日(三)	3月03日(四)	3月04日(五)
	五穀Q飯 蔥燒豬排 薑絲福州丸(加) 蔬菜炒細麵 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	義大利肉醬麵 椒鹽骰子雞丁(炸) 清蒸燒賣(加) 銀絲卷(冷) 淺色蔬菜 筍絲肉絲湯	地瓜Q飯 蒜泥白肉 玉米總匯 QQ滷蛋 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	香Q白飯 滷雞腿 豆腐肉燥(豆) 大瓜魷魚(海) 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯
	熱量: 813.5Kca 脂肪: 27.5g 醣類: 113.5g 蛋白質: 28g	熱量: 830Kcal 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 29.5g	熱量: 782.9Kcal 脂肪: 26.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 27.6g	熱量: 754Kcal 脂肪: 24g 醣類: 107.5g 蛋白質: 27.5g
3月07日(一)	3月08日(二)	3月09日(三)	3月10日(四)	3月11日(五)
香Q白飯 壽喜豬肉鍋 芝麻翅腿 紅蘿蔔炒蛋 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)	五穀Q飯 米血雞丁 醬汁豆腐(豆) 白菜粉絲煲 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	香菇油飯 芝麻雞腿 波浪薯條(炸加) 小籠包(冷) 淺色蔬菜 大瓜肉絲湯	地瓜Q飯 洋蔥里肌 日式蒸蛋 客家小炒(豆) 有機深色蔬菜 蘿蔔蛋湯	香Q白飯 炸雞排(炸) 薑絲蒸魚(海) 食蔬芽菜 淺色蔬菜 金菇木耳蛋花湯
熱量: 794.5Kca 脂肪: 26.5g 醣類: 110g 蛋白質: 29g	熱量: 793.5Kca 脂肪: 27g 醣類: 109.5g 蛋白質: 28.2g	熱量: 809Kcal 脂肪: 27g 醣類: 112g 蛋白質: 29.5g	熱量: 798.5Kcal 脂肪: 28.5g 醣類: 107.5g 蛋白質: 28g	熱量: 786.4Kca 脂肪: 25.6g 醣類: 110.5g 蛋白質: 28.5g
3月14日(一)	3月15日(二)	3月16日(三)	3月17日(四)	3月18日(五)
香Q白飯 咖哩肉丁 滷黑輪(加) 泡菜豆腐煲(豆醃) 深色蔬菜 蘿蔔玉米段湯	五穀Q飯 滷雞翅 洋蔥炒蛋 海苔魷魚丸(加) 淺色蔬菜 時蔬米粉湯	特餐蘑菇醬麵 炸豬排(炸) 蒸餃(冷) 花菜魷魚(海) 淺色蔬菜 冬瓜蛋花湯	地瓜Q飯 蒜味肉片 小瓜豆腐(豆) 關東煮 有機深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q白飯 炸雞丁(炸) 桂竹筍燒肉(醃) 茶葉蛋 深色蔬菜 筍絲肉絲湯
熱量: 794.5Kca 脂肪: 26.5g 醣類: 110g 蛋白質: 29g	熱量: 781.5Kca 脂肪: 25.5g 醣類: 109.5g 蛋白質: 28.5g	熱量: 835.4Kca 脂肪: 28.6g 醣類: 115.5g 蛋白質: 29g	熱量: 791Kcal 脂肪: 27g 醣類: 108g 蛋白質: 29g	熱量: 764Kcal 脂肪: 24g 醣類: 109g 蛋白質: 28g
3月21日(一)	3月22日(二)	3月23日(三)	3月24日(四)	3月25日(五)
香Q白飯 蔥燒豬排 茄汁美腸(加) 紅蘿蔔蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	五穀Q飯 蒜味肉片 香Q滷蛋 白菜什錦 深色蔬菜 玉米南瓜湯(芡)	香菇油飯 香酥雞排(炸) 蒜醬水餃(冷) 小黃瓜炒魷魚(海) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	地瓜Q飯 匈牙利燉肉 洋蔥雞丁 日式蒸蛋 有機深色蔬菜 紫菜蛋花湯	香Q白飯 滷雞腿 炸熱狗(炸加) 米血豆干(豆) 淺色蔬菜 筍片肉絲湯
熱量: 758.5Kca 脂肪: 24.5g 醣類: 106.5g 蛋白質: 28g	熱量: 788.6Kca 脂肪: 25.8g 醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g	熱量: 801Kcal 脂肪: 27g 醣類: 109g 蛋白質: 30.5g	熱量: 795.9Kca 脂肪: 27.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 28.6g	熱量: 741Kcal 脂肪: 23g 醣類: 106g 蛋白質: 27.5g
3月28日(一)	3月29日(二)	3月30日(三)	3月31日(四)	
香Q白飯 滷雞翅 彩椒豬柳 蔬菜炒麵條 深色蔬菜 蘿蔔肉絲湯	五穀Q飯 米血雞丁 蜜汁豆包(豆) 混炒花菜 深色蔬菜 小魚豆腐湯(豆海)	沙茶炒飯 炸雞米花(炸) 手工湯包(冷) 芹菜豆干魷魚(豆) 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯	地瓜Q飯 蒜泥白肉 虱目魚丸(加) 關東煮 有機深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	
熱量: 754.7Kca 脂肪: 23.5g 醣類: 107.8g 蛋白質: 28g	熱量: 767.9Kca 脂肪: 23.5g 醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g	熱量: 767.9Kca 脂肪: 23.5g 醣類: 112.5g 蛋白質: 26.6g	熱量: 795.9Kca 脂肪: 27.5g 醣類: 108.5g 蛋白質: 28.6g	