

# 金大立



|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  |                                                            |       |     |      |
|----------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------|-------|-----|------|
|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  | 4月1日(五)                                                    |       |     |      |
|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  | 白飯<br>三杯雞<br>開陽白菜<br>港式公仔麵<br>深色蔬菜<br>筍子排骨湯                |       |     |      |
|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  | 熱量                                                         | 770.5 | 脂肪  | 22.5 |
|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  | 醣類                                                         | 113.5 | 蛋白質 | 28.5 |
| 4月4日(一) 放假                                         |  |  |  | 4月5日(二) 放假                                                 |  |  |  | 4月7日(四)                                                    |       |     |      |
| 放假                                                 |  |  |  | 放假                                                         |  |  |  | 紫米飯<br>蒜泥白肉<br>麻婆豆腐(豆)<br>椒鹽蘿蔔糕(冷)<br>深色蔬菜<br>海芽金針湯        |       |     |      |
|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  | 熱量                                                         | 804.6 | 脂肪  | 25   |
|                                                    |  |  |  |                                                            |  |  |  | 醣類                                                         | 113   | 蛋白質 | 31.9 |
| 4月11日(一)                                           |  |  |  | 4月12日(二)                                                   |  |  |  | 4月13日(三)                                                   |       |     |      |
| 白飯<br>味噌燒肉<br>焗烤咖哩<br>家常豆腐(豆)<br>深色蔬菜<br>冬瓜雞湯      |  |  |  | 什穀飯<br>春川炒雞<br>高麗菜培根(加)<br>柳葉魚(炸)(加)(海)<br>深色蔬菜<br>玉米濃湯(苡) |  |  |  | 炸醬麵<br>轟炸雞腿(炸)<br>珍珠丸(冷)<br>鮮筍肉絲<br>深色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆)       |       |     |      |
| 熱量 782.2 脂肪 25                                     |  |  |  | 熱量 791.4 脂肪 27                                             |  |  |  | 熱量 776.3 脂肪 25.5                                           |       |     |      |
| 醣類 108 蛋白質 31.7                                    |  |  |  | 醣類 105.5 蛋白質 31.6                                          |  |  |  | 醣類 107 蛋白質 29.7                                            |       |     |      |
| 4月18日(一)                                           |  |  |  | 4月19日(二)                                                   |  |  |  | 4月20日(三)                                                   |       |     |      |
| 白飯<br>咖哩燴肉<br>菜脯炒蛋(醃)<br>雞塊(加)<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) |  |  |  | 洋蔥仁飯<br>菇菇雞(醃)<br>香腸(加)<br>田園腰果<br>深色蔬菜<br>麵線糊(苡)          |  |  |  | 鐵板麵<br>BBQ雞翅<br>鮮肉包(冷)<br>水餃(冷)<br>淺色蔬菜<br>蒲瓜肉絲湯           |       |     |      |
| 熱量 807.1 脂肪 27.5                                   |  |  |  | 熱量 754.5 脂肪 22.5                                           |  |  |  | 熱量 761.3 脂肪 22.5                                           |       |     |      |
| 醣類 105.5 蛋白質 34.4                                  |  |  |  | 醣類 110 蛋白質 28                                              |  |  |  | 醣類 111.5 蛋白質 28.2                                          |       |     |      |
| 4月25日(一)                                           |  |  |  | 4月26日(二)                                                   |  |  |  | 4月27日(三)                                                   |       |     |      |
| 白飯<br>梅干豆輪滷肉(加)(醃)<br>滷蛋<br>鐵板豆芽<br>淺色蔬菜<br>玉米三鮮湯  |  |  |  | 什穀飯<br>椒麻翅腿<br>韓式泡菜鍋(豆)<br>木須炒蛋<br>淺色蔬菜<br>紫菜豆皮湯(豆)        |  |  |  | 古早味炒麵<br>黃金雞排(炸)<br>鍋貼(冷)<br>沙茶魷魚五味(海)<br>深色蔬菜<br>蘿蔔豆腐湯(豆) |       |     |      |
| 熱量 758.3 脂肪 23.5                                   |  |  |  | 熱量 762.3 脂肪 23.5                                           |  |  |  | 熱量 814.3 脂肪 29.5                                           |       |     |      |
| 醣類 107.5 蛋白質 29.2                                  |  |  |  | 醣類 108.5 蛋白質 29.2                                          |  |  |  | 醣類 102.5 蛋白質 34.7                                          |       |     |      |
| 4月28日(四)                                           |  |  |  | 4月29日(五)                                                   |  |  |  | 4月30日(六)                                                   |       |     |      |
| 糙米飯<br>香滷肉排<br>日式南瓜洋芋<br>香菇蒸蛋<br>深色蔬菜<br>酸辣湯(苡)    |  |  |  | 白飯<br>油蔥雞<br>刺瓜木耳<br>茄汁熱狗(加)<br>深色蔬菜<br>冬粉米血湯              |  |  |  |                                                            |       |     |      |
| 熱量 799.7 脂肪 24.5                                   |  |  |  | 熱量 744.8 脂肪 24                                             |  |  |  |                                                            |       |     |      |
| 醣類 113.5 蛋白質 31.3                                  |  |  |  | 醣類 103 蛋白質 29.2                                            |  |  |  |                                                            |       |     |      |

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

供應學校：鹿港國中