

鹿港國中-冠成4月菜單

營養師:高棋紋

衛管人員:王紘玢

高棋紋

王紘玢

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

4月1日(五)			4月2日(六)			4月3日(日)			4月4日(一)			4月5日(二)			4月6日(三)			4月7日(四)			4月8日(五)		
白米飯 板烤雞排 白菜年糕(冷) 什錦滷味(豆) 深色蔬菜 紫菜湯																							
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	696.5	脂肪:	22.5
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	96.5	蛋白質:	27
4月4日(一)			4月5日(二)			4月6日(三)			4月7日(四)			4月8日(五)			4月9日(六)			4月10日(日)			4月11日(一)		
清明/兒童節連假			清明/兒童節連假			日式炒烏龍麵 虱目魚排(海炸) 香滷豆干米血(豆) 小籠包 淺色蔬菜 榨菜粉絲湯(醃)			地瓜飯 照燒豬排 日式炊蛋 咖哩洋芋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 日式照燒雞翅 芹香花枝條(炸加) 紅蔥肉醬(加) 深色蔬菜 蛋花湯											
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	691.3	脂肪:	22.5	熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	682.3	脂肪:	21.5	熱量:	687.1	脂肪:	21.5
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9
4月11日(一)			4月12日(二)			4月13日(三)			4月14日(四)			4月15日(五)			4月16日(六)			4月17日(日)			4月18日(一)		
白米飯 蔥燒豬里肌 碎肉豆干(豆) 白菜滷 深色蔬菜 蘿蔔湯			五穀飯 匈牙利燉肉 什錦鍋燒 花枝排(海加) 淺色蔬菜 酸辣湯			親子丼炒飯 鹽酥雞(炸) 飄香滷蛋 多汁豬肉餡餅(加) 淺色蔬菜 海芽湯			地瓜飯 醬燒雞腿 麻婆豆腐(豆) 小黃瓜快炒菇菇 深色蔬菜 日式味噌湯			白米飯 板烤雞排 麻辣鍋 下飯蒸蛋 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)											
熱量:	687.1	脂肪:	21.5	熱量:	682.6	脂肪:	23	熱量:	700.6	脂肪:	23	熱量:	735	脂肪:	22.5g	熱量:	696.5	脂肪:	22.5	熱量:	686.8	脂肪:	22
醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	103	蛋白質:	26.8g	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7
4月18日(一)			4月19日(二)			4月20日(三)			4月21日(四)			4月22日(五)			4月23日(六)			4月24日(日)			4月25日(一)		
白米飯 元氣豬排 咖哩雞 紅絲炒蛋 深色蔬菜 筍片湯			紫米飯 糖醋雞丁 鮮筍雙鮮 手工香蒸肉 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			香炒蒸煮麵 豪大炸雞排(炸) 黃金脆薯(炸) 濃醇奶黃包(冷) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			地瓜飯 蘑菇肉片 豆干甜不辣(豆加) 芹香魷魚丸(海加) 深色蔬菜 三絲湯			白米飯 檸檬烤雞腿 干貝花椰菜 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 白卜肉絲湯											
熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	686.8	脂肪:	23	熱量:	691.6	脂肪:	22	熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	691.6	脂肪:	22
醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9
4月25日(一)			4月26日(二)			4月27日(三)			4月28日(四)			4月29日(五)			4月30日(六)			5月1日(日)			5月2日(一)		
白米飯 普羅旺斯雞排 小黃瓜豆腐(豆) 壽喜燒肉 深色蔬菜 香菇冬瓜湯			燕麥飯 鮮筍燉肉 蝦仁彩蔬蛋(海) 大雞堡肉(加) 淺色蔬菜 蘿蔔玉米湯			阿嬤招牌炒飯 脆皮雞腿(炸) 哈燒熱狗(加) 多汁餃子 淺色蔬菜 金針豆皮湯(豆)			地瓜飯 懷舊豬里肌 砂鍋白菜煲(豆) 醬燒魚炒菇(海) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			白米飯 燒烤香雞排 什錦百頁(豆) 梅干扣肉 深色蔬菜 海芽湯											
熱量:	691.6	脂肪:	22	熱量:	682.3	脂肪:	23	熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	694.1	脂肪:	22.5	熱量:	686.8	脂肪:	22	熱量:	691.6	脂肪:	22
醣類:	96.5	蛋白質:	26.9	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	95.5	蛋白質:	26.7	醣類:	96.5	蛋白質:	26.9