

金大立

金大立	8月30日(二)			8月31日(三)			9月1日(四)			9月2日(五)			廠商營養師			
	紫米飯 鮮筍扣肉 絲瓜金針菇 柳葉魚(海)(加)(炸) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯			古早味炒麵 里肌豬排 紅油抄手(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 蒲瓜肉絲湯			糙米飯 冬瓜燒鴨 魯蛋 夜市米血糕 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白飯 腰果雞丁 麻婆豆腐(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 筍子排骨湯			營養師 黃昇民 營養字第010858號			
	熱量	797.7	脂肪 24.5	熱量	810.3	脂肪 25.5	熱量	805.6	脂肪 24	熱量	772.9	脂肪 26.5	廠商食品技師			
	醣類	113	蛋白質 31.3	醣類	112.5	蛋白質 32.7	醣類	116.5	蛋白質 30.9	醣類	103	蛋白質 30.6				
	9月5日(一)			9月6日(二)			9月7日(三)			9月8日(四)			9月9日(五)			食品技師 雲文貞
白飯 壽喜燒 焗烤茄汁粉 雞塊(加) 深色蔬菜 洋蔥海芽湯			地瓜飯 香菇雞(醃) 鮪魚聰明蛋(海) 大黃瓜鮮菇 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			三色炒飯 香酥雞排(炸) 奶黃包(冷) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯			胚芽飯 蒜泥白肉 玉米腰果 滷味三寶(豆) 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(苡)			中秋連假			午餐秘書	
熱量	805.1	脂肪 25.5	熱量	776.3	脂肪 25.5	熱量	776.3	脂肪 25.5	熱量	817.7	脂肪 25.5					學校護理師
醣類	111.5	蛋白質 32.4	醣類	105	蛋白質 31.7	醣類	107	蛋白質 31.7	醣類	107	蛋白質 29.7					
9月12日(一)			9月13日(二)			9月14日(三)			9月15日(四)			9月16日(五)			主任	
白飯 咖哩燴肉 香菇蒸蛋 玉米豆干(豆) 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯			洋蔥仁飯 黃金魚排(海)(炸) 腰果南瓜洋芋 韓式泡菜鍋(醃)(豆) 淺色蔬菜 玉米三鮮湯			義大利麵 炙燒雞翅 水餃(冷) 鐵板銀芽 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			紫米飯 爆炒回鍋肉(豆) 香腸(加) 越式河粉 淺色蔬菜 海芽蛋花湯			白飯 春川炒雞 番茄炒蛋(豆) 薯餅(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			校長	
熱量	804.6	脂肪 25	熱量	782.6	脂肪 25	熱量	802.1	脂肪 24.5	熱量	810.3	脂肪 23.5	熱量	780.1	脂肪 26.5		
醣類	113	蛋白質 31.9	醣類	110	蛋白質 29.4	醣類	114	蛋白質 31.4	醣類	119	蛋白質 30.7	醣類	104.5	蛋白質 30.9		
9月19日(一)			9月20日(二)			9月21日(三)			9月22日(四)			9月23日(五)				
白飯 筍干燴肉(醃) 椒鹽蘿蔔糕(冷) 海芽蒸蛋 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯			糙米飯 黃金雞翅(炸) 海帶豆干(豆) 冬瓜鮮燴 深色蔬菜 筍子排骨湯			肉絲炒飯 日式豬排(炸) 銀絲卷(冷) 小黃瓜魷魚(海) 深色蔬菜 海芽豆皮湯(豆)			胚芽飯 義式香草雞 焗烤咖哩 高麗菜培根 深色蔬菜 酸辣湯(苡)(豆)			白飯 米血炒鴨 茄汁熱狗(加) 鮮筍肉絲 淺色蔬菜 羅宋湯				
熱量	785.7	脂肪 24.5	熱量	775.3	脂肪 26.5	熱量	831.2	脂肪 26	熱量	777.6	脂肪 24	熱量	780.5	脂肪 26.5		
醣類	110.5	蛋白質 30.8	醣類	103.5	蛋白質 30.7	醣類	117.5	蛋白質 31.8	醣類	112	蛋白質 28.4	醣類	104	蛋白質 31.5		
9月26日(一)			9月27日(二)			9月28日(三)			9月29日(四)			9月30日(五)				
白飯 花生肉腩 虱目魚排(海)(炸) 沙茶滷味(豆) 深色蔬菜 玉米濃湯			地瓜飯 三杯雞 絲瓜麵線 香Q滷蛋 淺色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)			茄汁鐵板麵 醬烤雞腿 黃金地瓜球(炸) 砂鍋白菜滷 深色蔬菜 冬粉木耳湯			洋蔥仁飯 照燒咕咾肉 玉米肉末 甘梅地瓜條 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			白飯 味噌燒肉 薯餅(加) 刺瓜木耳 深色蔬菜 番茄蛋花湯				
熱量	779.4	脂肪 25	熱量	800.5	脂肪 26.5	熱量	820.1	脂肪 24.5	熱量	776.9	脂肪 22.5	熱量	772.8	脂肪 26		
醣類	107.5	蛋白質 31.1	醣類	108.5	蛋白質 32	醣類	118	蛋白質 31.9	醣類	115	蛋白質 28.6	醣類	104.5	蛋白質 30.2		

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣 供應學校：鹿港國中 ※本月供應一次豆漿