

鹿港國中-冠成9月菜單



營養師:高煥紋
衛管人員:王紘鈺



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

				8月30日(二)				8月31日(三)				9月1日(四)				9月2日(五)			
				小米飯 蔥爆豬肉 炒年糕(冷豆) 家常豆腐(豆) 淺色蔬菜 味噌蔬菜湯				人氣鐵板麵 黃金豬排(炸) 香烤雞塊(冷) 白玉貢丸(加) 淺色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 薄皮雞 香蒸鍋貼(冷) 白菜菇菇魚丁(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				白米飯 茄汁雞丁 翠綠椰菜 印度咖哩 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯			
				熱量: 800.9 脂肪: 23 糖類: 108 蛋白質: 32.6				熱量: 795 脂肪: 27 糖類: 104.5 蛋白質: 33.5				熱量: 770.6 脂肪: 27 糖類: 98.5 蛋白質: 33.4				熱量: 793.5 脂肪: 27.5 糖類: 102.5 蛋白質: 34			
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)			
白米飯 芝麻嫩雞排 沙嗲豬柳 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 紫菜湯				五穀飯 醬燒咕咾肉 銀魚羹(海菜) 洋芋燒雞 淺色蔬菜 鮮菇湯				海苔炒飯 豆腐魚丁(豆海) 夜市香雞排(炸) 香蒸水餃(冷) 淺色蔬菜 肉絲湯				地瓜飯 照燒豬排 鐵板豆腐(豆) 芹香炒菇 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				中秋連假			
熱量: 790.8 脂肪: 26 糖類: 105.5 蛋白質: 33.7				熱量: 791 脂肪: 23 糖類: 103 蛋白質: 34				熱量: 806.1 脂肪: 26.5 糖類: 108.5 蛋白質: 33.4				熱量: 787 脂肪: 27 糖類: 102 蛋白質: 34				熱量: 787.7 脂肪: 26.5 糖類: 104.5 蛋白質: 32.8			
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)			
白米飯 香汁雞丁 古早味豆干(豆) 白玉羹(芡) 深色蔬菜 蘿蔔貢丸湯(加)				紫米飯 白玉燒肉 檸檬翅小腿 鮮筍雙鮮 淺色蔬菜 海芽湯				香炒蒸煮麵 酥炸魚條(海炸) 香蒸鍋貼(冷) 腐乳豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				地瓜飯 滷雞塊 三杯杏鮑菇 彩蔬滑蛋 深色蔬菜 豆腐湯(豆)				白米飯 嫩鮮雞排 鐵板豆腐(豆) 鮮蔬滷味 深色蔬菜 味噌海芽湯			
熱量: 809.6 脂肪: 28 糖類: 104.5 蛋白質: 34.9				熱量: 797.8 脂肪: 23 糖類: 104.5 蛋白質: 34.2				熱量: 816.9 脂肪: 28.5 糖類: 104.5 蛋白質: 35.6				熱量: 776.5 脂肪: 22.5g 糖類: 103 蛋白質: 26.8g				熱量: 776.5 脂肪: 26.5 糖類: 107.5 蛋白質: 27			
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)			
白米飯 鐵路排骨 沙茶豆腐煲(豆) 塔香杏鮑菇 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯				胚芽米飯 鳳梨雞丁 番茄炒蛋 四色玉米 淺色蔬菜 麵線湯+豆漿				功夫炒飯 鹽酥香香雞(炸) 港式蘿蔔糕(冷) QQ米血滷(冷) 淺色蔬菜 味噌鮮蔬湯				地瓜飯 照燒豬排 三絲馬鈴薯 雙鮮魷魚(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				白米飯 香滷雞排 紅絲花椰 白菜花枝丸(海加) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯			
熱量: 789 脂肪: 27 糖類: 102.5 蛋白質: 34				熱量: 799.8 脂肪: 23 糖類: 111.5 蛋白質: 32.2				熱量: 796.9 脂肪: 26.5 糖類: 106.5 蛋白質: 33.1				熱量: 805.6 脂肪: 28 糖類: 103 蛋白質: 35.4				熱量: 805.1 脂肪: 27.5 糖類: 105 蛋白質: 34.4			
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)			
白米飯 豬肉鐵板燒 香檸翅腿 什錦豆干(豆) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)				燕麥飯 三杯雞 筍香豚燒 椰菜菇菇 淺色蔬菜 鮮菇香筍湯				什錦炒烏龍 香酥花枝排(海加炸) 沖繩黑糖饅頭(冷) 日式關東煮(豆) 淺色蔬菜 紫菜菇菇湯				地瓜飯 香滷大排 南洋咖哩 柴魚蒸蛋 深色蔬菜 海芽湯				白米飯 炭烤風味雞排 筍乾扣肉 瓜瓜豆腐(豆) 深色蔬菜 味噌肉絲湯			
熱量: 812 脂肪: 28 糖類: 105 蛋白質: 35				熱量: 801.6 脂肪: 23 糖類: 108.5 蛋白質: 33.4				熱量: 796.9 脂肪: 26.5 糖類: 106.5 蛋白質: 33.1				熱量: 812 脂肪: 28 糖類: 105 蛋白質: 35				熱量: 838.6 脂肪: 27 糖類: 113.5 蛋白質: 35.4			