



# 鹿港國中111年10月菜單



營養師: 高棋紋  
衛管人員: 王紘婷



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

| 星期一<br>10月3日                                           | 星期二<br>10月4日                                       | 星期三<br>10月5日                                                    | 星期四<br>10月6日                                        | 星期五<br>10月7日                                          |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 白米飯<br>鮮嫩滷豬排<br>香嫩豆腐(豆)<br>塔香海帶苗<br>深色蔬菜<br>玉米濃湯(芡)    | 五穀飯<br>壽喜豚燒<br>哈燒翅小腿<br>番茄炒蛋<br>淺色蔬菜<br>冬瓜湯        | 吉野家豚丼飯<br>鹽酥香香雞(炸)<br>可可麻糬包(冷)<br>花枝燒菇菇(海加)<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 地瓜飯<br>照燒豬排<br>三絲馬鈴薯<br>什錦關東煮(豆)<br>深色蔬菜<br>紫菜湯     | 白米飯<br>蜜汁大雞排<br>白菜滷(豆)<br>鮑菇魷魚條(海炸加)<br>深色蔬菜<br>芹香蘿蔔湯 |
| 熱量: 680.2   脂肪: 21   糖類: 96   蛋白質: 26.8                | 熱量: 691.6   脂肪: 23   糖類: 96.5   蛋白質: 26.9          | 熱量: 686.8   脂肪: 22   糖類: 95.5   蛋白質: 26.7                       | 熱量: 673.3   脂肪: 20.5   糖類: 95.5   蛋白質: 26.7         | 熱量: 686.8   脂肪: 22   糖類: 95.5   蛋白質: 26.7             |
| 10月10日                                                 | 10月11日                                             | 10月12日                                                          | 10月13日                                              | 10月14日                                                |
| 國慶連假                                                   | 糙米飯<br>奶香咖哩雞<br>吻魚彩蔬蛋(海)<br>什錦筍絲(豆)<br>淺色蔬菜<br>肉絲湯 | 日式炒烏龍麵<br>泰式魚條(海)<br>螺旋烤饅頭(冷)<br>QQ地瓜球(炸加)<br>淺色蔬菜<br>玉米蛋花湯     | 地瓜飯<br>泰式腿排<br>下飯瓜仔肉(醃)<br>茶碗蒸<br>深色蔬菜<br>鮮菇湯       | 白米飯<br>香滷豬排<br>椒鹽杏鮑菇(炸)<br>照燒肉片<br>深色蔬菜<br>豆腐味噌湯(豆)   |
| 熱量: 675.7   脂肪: 20.5   糖類: 96   蛋白質: 26.8              | 熱量: 677.8   脂肪: 23   糖類: 96   蛋白質: 26.7            | 熱量: 689.2   脂肪: 22   糖類: 96   蛋白質: 26.8                         | 熱量: 677.8   脂肪: 21   糖類: 95.5   蛋白質: 26.7           | 熱量: 687.7   脂肪: 21   糖類: 97.5   蛋白質: 27               |
| 10月17日                                                 | 10月18日                                             | 10月19日                                                          | 10月20日                                              | 10月21日                                                |
| 白米飯<br>筍香燉肉(醃)<br>小魚豆干(海豆)<br>番茄蘑菇燒<br>深色蔬菜<br>大白菜蛋花湯  | 胚芽米飯<br>紅燒豬肺<br>螞蟻上樹<br>阿呆滷味(豆)<br>淺色蔬菜<br>菇菇湯+豆漿  | 雞鬆蓋飯<br>卡啦腿排(炸)<br>可可麻糬包(冷)<br>麥克雞塊(加)<br>淺色蔬菜<br>三絲湯           | 地瓜飯<br>五香排骨<br>洋蔥炒蛋<br>吻魚豆腐羹(豆海)<br>深色蔬菜<br>南瓜濃湯(芡) | 白米飯<br>鮮魚豆腐(海豆)<br>菇菇拌玉筍<br>醬滷翅小腿<br>深色蔬菜<br>味噌鮮菇湯    |
| 熱量: 675.7   脂肪: 20.5   糖類: 96   蛋白質: 26.8              | 熱量: 675.7   脂肪: 23   糖類: 96   蛋白質: 26.8            | 熱量: 682.6   脂肪: 21   糖類: 96.5   蛋白質: 26.9                       | 熱量: 684.1   脂肪: 20.5   糖類: 98   蛋白質: 26.9           | 熱量: 675.3   脂肪: 20.5   糖類: 96   蛋白質: 26.7             |
| 10月24日                                                 | 10月25日                                             | 10月26日                                                          | 10月27日                                              | 10月28日                                                |
| 白米飯<br>照燒豬排<br>壽喜燒年糕(豆冷)<br>五香碎肉(豆)<br>深色蔬菜<br>酸辣湯(豆芡) | 紫米飯<br>日式滷肉<br>炫烤雞肉捲(加)<br>醬燒豆腐(豆)<br>淺色蔬菜<br>時蔬湯  | 客香粿仔條<br>香酥魚排(炸海加)<br>奶黃包(冷)<br>所長滷蛋<br>淺色蔬菜<br>芹香銀羅湯           | 地瓜飯<br>檸檬雞翅<br>四色玉米<br>芝麻蒸蛋<br>深色蔬菜<br>榨菜肉絲湯(醃)     | 白米飯<br>紐澳良雞腿排<br>咖哩洋芋<br>砂鍋粉絲煲<br>深色蔬菜<br>海芽湯         |
| 熱量: 680.2   脂肪: 21   糖類: 96   蛋白質: 26.8                | 熱量: 673.3   脂肪: 23   糖類: 95.5   蛋白質: 26.7          | 熱量: 677.8   脂肪: 21   糖類: 95.5   蛋白質: 26.7                       | 熱量: 673.3   脂肪: 20.5   糖類: 103   蛋白質: 26.7          | 熱量: 682.6   脂肪: 21   糖類: 96.5   蛋白質: 26.9             |
| 10月31日                                                 |                                                    |                                                                 |                                                     |                                                       |
| 白米飯<br>法式香雞排<br>什錦燴白菜(豆)<br>滷米血拼盤(豆)<br>深色蔬菜<br>筍絲湯    |                                                    |                                                                 |                                                     |                                                       |
| 熱量: 659.7   脂肪: 20.5   糖類: 96.3   蛋白質: 26.3            | 熱量: 0   脂肪: 0   糖類: 0   蛋白質: 0                     | 熱量: 0   脂肪: 0   糖類: 0   蛋白質: 0                                  | 熱量: 0   脂肪: 0   糖類: 0   蛋白質: 0                      | 熱量: 0   脂肪: 0   糖類: 0   蛋白質: 0                        |