

金大立

11月1日(二)	11月2日(三)	11月3日(四)	11月4日(五)
紫米飯 韓式炒雞 麻婆豆腐(豆) 香菇蒸蛋 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯	古早味炒麵 BBQ烤雞翅 奶黃包(冷) 胖胖球(加) 深色蔬菜 玉米三鮮湯	糙米飯 洋芋咕咾肉 蒙古炒肉 鍋貼(冷) 深色蔬菜 冬粉米血湯	白飯 三杯雞 鮪魚玉米炒蛋(海) 香腸(加) 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)
熱量 800.9 脂肪 28.5 醣類 101 蛋白質 35.1	熱量 773.3 脂肪 22.5 醣類 114 蛋白質 28.7	熱量 765.2 脂肪 24 醣類 107.5 蛋白質 29.8	熱量 816 脂肪 28 醣類 106 蛋白質 35
11月7日(一)	11月8日(二)	11月9日(三)	11月10日(四)
白飯 黑胡椒燒肉 翠綠彩蔬 雞塊(加) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	胚芽飯 黃金魚排(炸)(海) 蕃茄炒蛋(豆) 梅粉薯條 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	火腿炒飯 轟炸雞腿(炸) 水餃(冷) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 米血炒鴨 南洋咖哩 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 酸辣湯(醃)
熱量 774.1 脂肪 26.5 醣類 101.5 蛋白質 32.4	熱量 791 脂肪 25 醣類 110 蛋白質 31.5	熱量 829.5 脂肪 25 醣類 106 蛋白質 31.5	熱量 841.2 脂肪 29.5 醣類 106 蛋白質 35
11月14日(一)	11月15日(二)豆漿	11月16日(三)	11月17日(四)
白飯 蔥爆豬肉 椒麻三寶 柳葉魚(炸)(加)(海) 深色蔬菜 麵線糊	洋蔥仁飯 義式香草雞 焗烤茄汁粉 茶碗蒸 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	義大利麵 里肌豬排 雙色銀絲卷(冷) 鐵板銀芽 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)	紫米飯 筍干控肉(醃) 高麗菜炒肉 薯餅(炸)(加) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量 827.5 脂肪 29.5 醣類 105.5 蛋白質 35	熱量 787.7 脂肪 26.5 醣類 104.5 蛋白質 32.8	熱量 770.5 脂肪 22.5 醣類 113.5 蛋白質 28.5	熱量 796.2 脂肪 25 醣類 113 蛋白質 29.8
11月21日(一)	11月22日(二)	11月23日(三)	11月24日(四)
白飯 蒜泥白肉 沙茶滷味 魷魚丸(海) 淺色蔬菜 玉米濃湯	糙米飯 咖哩雞 滷蛋 鮮肉抄手(冷) 深色蔬菜 味噌豆腐湯	肉絲炒飯 香酥雞翅(炸) 牛角(冷) 薯薯地瓜球(加) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯	胚芽飯 沙茶燒肉 白菜海茸 香酥魚排(海)(炸) 深色蔬菜 冬瓜雞湯
熱量 780.9 脂肪 26.5 醣類 103 蛋白質 32.6	熱量 830.6 脂肪 29 醣類 106 蛋白質 36.4	熱量 771.5 脂肪 25.5 醣類 106 蛋白質 29.5	熱量 785.1 脂肪 27.5 醣類 102.5 蛋白質 31.9
11月28日(一)	11月29日(二)	11月30日(三)	
白飯 泡菜燒肉(醃) 鮪魚洋蔥炒蛋(海) 香滷米血糕 深色蔬菜 三絲湯	紫米飯 醬爆雞丁 家常豆腐(豆) 芙蓉蒸蛋 淺色蔬菜 冬粉木耳湯	茄汁鐵板麵 香酥咕咾肉 珍珠丸(冷) 筍絲肉粿(醃) 深色蔬菜 海芽金針湯	
熱量 803.2 脂肪 28 醣類 103 蛋白質 34.8	熱量 803.6 脂肪 28 醣類 105 蛋白質 32.9	熱量 780.2 脂肪 25 醣類 109.5 蛋白質 29.3	

供應學校：鹿港國中

※本月供應一次豆漿

※本菜單餐點使用之豬肉原產地