

金大立

國中-金大立廠商菜單

金大立			12月1日(四)			12月2日(五)								
			糙米飯 筍干控肉(醃) 白菜海茸 雞塊(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯			白飯 義式香草雞 南洋咖哩 魷魚丸(加)(海) 深色蔬菜 海芽蛋花湯								
			熱量	800.8	脂肪 28	熱量	826.6	脂肪 27						
			醣類	102.5	蛋白質 34.7	醣類	111.5	蛋白質 34.4						
國中-金大立廠商菜單														
12月5日(一)			12月6日(二)			12月7日(三)			12月8日(四)			12月9日(五)		
白飯 壽喜燒 滷味三寶(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 冬粉木耳湯			胚芽飯 三杯雞 鮪魚洋蔥炒蛋(海) 薯餅(加) 深色蔬菜 海芽味噌湯			火腿炒飯 蒜泥白肉 牛角(冷) 關東煮 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯			地瓜飯 黑胡椒燒肉 焗烤咖哩 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 玉米濃湯			白飯 洋芋咕咾肉 辣炒年糕(醃)(冷) 滷蛋 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)		
熱量	790.1	脂肪 26.5	熱量	849.9	脂肪 29.5	熱量	813.3	脂肪 29.5	熱量	808.7	脂肪 24.5	熱量	799.8	脂肪 27
醣類	105	蛋白質 32.9	醣類	110.5	蛋白質 35.6	醣類	116.5	蛋白質 35.6	醣類	116.5	蛋白質 31.7	醣類	105.5	蛋白質 33.7
12月12日(一)			12月13日(二)			12月14日(三)			12月15日(四)豆漿			12月16日(五)		
白飯 咖哩雞 海帶豆干(豆) 黃金魚排(海)(炸) 深色蔬菜 結頭排骨湯			洋蔥仁飯 薑母鴨 番茄炒蛋(豆) 甘梅薯條 淺色蔬菜 刺瓜雙蘿湯			古早味炒麵 黃金雞翅(炸) 奶黃包(冷) 筍香肉絲 深色蔬菜 玉米三鮮湯			紫米飯 爆炒回鍋肉(醃) 芹香黑輪(加) 港式公仔麵 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯			白飯 麻油雞 大黃瓜豆皮 香腸(加) 淺色蔬菜 大滷湯(醃)		
熱量	829.8	脂肪 29	熱量	822.1	脂肪 26.5	熱量	805.9	脂肪 25.5	熱量	815.7	脂肪 26.5	熱量	812	脂肪 28
醣類	107.5	蛋白質 34.7	醣類	112	蛋白質 33.9	醣類	113.5	蛋白質 30.6	醣類	112.5	蛋白質 31.8	醣類	105	蛋白質 35
12月19日(一)			12月20日(二)			12月21日(三)			12月22日(四)			12月23日(五)		
白飯 泡菜燒肉(醃) 椒鹽蘿蔔糕(冷) 鮪魚玉米炒蛋(海) 深色蔬菜 麵線糊			糙米飯 花椒炒雞 瓜仔肉燥(醃) 越式河粉 深色蔬菜 味噌豆腐湯			肉絲炒飯 烤雞腿 珍珠丸子(冷) 小黃瓜魷魚(海) 淺色蔬菜 冬粉米血湯			胚芽飯 香酥魚排(炸) 沙茶滷味(豆) 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜雞湯			白飯 香菇雞 鐵板銀芽 滷蛋 淺色蔬菜 海芽豆皮湯		
熱量	841.2	脂肪 28	熱量	781.3	脂肪 26.5	熱量	809.1	脂肪 27.5	熱量	808.1	脂肪 28.5	熱量	802.2	脂肪 27
醣類	111.5	蛋白質 35.8	醣類	103	蛋白質 32.7	醣類	106	蛋白質 34.4	醣類	102.5	蛋白質 35.4	醣類	106	蛋白質 33.8
12月26日(一)			12月27日(二)			12月28日(三)			12月29日(四)			12月30日(五)		
白飯 咖哩燴肉 高麗菜培根(加) 鮮肉抄手(冷) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			紫米飯 春川炒雞 麻婆豆腐(豆) 菜脯炒蛋(醃) 淺色蔬菜 三絲湯			義大利麵 香酥雞翅(炸) 鍋貼(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 結頭玉米湯			洋蔥仁飯 黑胡椒燒肉 焗烤茄汁粉 翠綠彩蔬 深色蔬菜 酸辣湯			白飯 銀蘿肉脯 酸菜滷味(豆) 黃金魚排(炸)(海) 深色蔬菜 海芽味噌湯		
熱量	753.1	脂肪 23.5	熱量	804.5	脂肪 28.5	熱量	747.2	脂肪 24	熱量	774.3	脂肪 25.5	熱量	787.6	脂肪 28
醣類	106.5	蛋白質 28.9	醣類	103.5	蛋白質 33.5	醣類	105.5	蛋白質 27.3	醣類	106.5	蛋白質 29.7	醣類	101.5	蛋白質 32.4

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

供應學校：鹿港國中