



# 鹿港國中111年12月菜單



營養師:高棋紋

衛管人員:王紘堯



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

| 星期一                                                    | 星期二                                                     | 星期三                                                    | 星期四                                                           | 星期五                                                          |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                        |                                                         |                                                        | 12月1日                                                         | 12月2日                                                        |
|                                                        |                                                         |                                                        | 地瓜飯<br>阿婆滷肉<br>芝麻香蒸蛋<br>家常小菜(豆)<br>深色蔬菜<br>味噌鮮蔬湯              | 白米飯<br>生鮮水產品-紅燒油甘魚(海)<br>椰菜雞肉捲(炸加)<br>五香碎肉(醃)<br>深色蔬菜<br>鮮菇湯 |
| 熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0                                      | 熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0                                       | 熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0                                      | 熱量: 721.6 脂肪: 24 糖類: 95.5                                     | 熱量: 713.1 脂肪: 23.5 糖類: 96.5                                  |
| 12月5日                                                  | 12月6日                                                   | 12月7日                                                  | 12月8日                                                         | 12月9日                                                        |
| 白米飯<br>香滷雞腿<br>豚肉菇菇<br>紅絲炒蛋<br>深色蔬菜<br>冬瓜湯             | 燕麥飯<br>生鮮水產品-彩椒魚丁(海)<br>玉米雞茸<br>黑胡椒肉片<br>淺色蔬菜<br>海芽湯    | 招牌熱炒麵<br>香雞排(炸)<br>韓式麵包(冷)<br>五香滷蛋<br>淺色蔬菜<br>蛋花湯      | 地瓜飯<br>冬瓜滷鴨<br>麻婆豆腐(豆)<br>小黃瓜香腸(加)<br>深色蔬菜<br>豬血湯(醃)          | 白米飯<br>鐵板烤雞排<br>蔥花捲(炸加)<br>泡菜鍋<br>深色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆)           |
| 熱量: 745.5 脂肪: 25.5 糖類: 96.5                            | 熱量: 727.4 脂肪: 23 糖類: 97.5                               | 熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5                              | 熱量: 757.3 脂肪: 26.5 糖類: 96.5                                   | 熱量: 758 脂肪: 26 糖類: 98.2                                      |
| 12月12日                                                 | 12月13日                                                  | 12月14日                                                 | 12月15日                                                        | 12月16日                                                       |
| 白米飯<br>南洋咖哩雞<br>醬燒魷魚丸(海加)<br>香嫩豆腐(豆)<br>深色蔬菜<br>三絲湯    | 五穀飯<br>炙燒豬里肌<br>螞蟻上樹<br>生鮮水產品-糖醋油甘魚(海)<br>淺色蔬菜<br>白玉蘿蔔湯 | 夏威夷炒飯<br>酥炸香雞腿(炸)<br>香滷米血<br>可可銀絲卷(冷)<br>淺色蔬菜<br>海芽湯   | 地瓜飯<br>黑胡椒豚肉<br>哈燒翅腿<br>番茄炒蛋<br>深色蔬菜<br>鮮筍湯                   | 白米飯<br>蜜汁夯雞排<br>炸天婦羅(炸)<br>廟口香肉羹(加)<br>深色蔬菜<br>榨菜肉絲湯(醃)      |
| 熱量: 752.4 脂肪: 26 糖類: 97                                | 熱量: 732.6 脂肪: 23 糖類: 98                                 | 熱量: 730.6 脂肪: 25 糖類: 95.5                              | 熱量: 735 脂肪: 22.5g 糖類: 103                                     | 熱量: 748 脂肪: 28 糖類: 97                                        |
| 12月19日                                                 | 12月20日                                                  | 12月21日                                                 | 12月22日                                                        | 12月23日                                                       |
| 白米飯<br>義式肉排<br>泡菜豚肉<br>茶碗蒸<br>深色蔬菜<br>豆腐湯(豆)           | 糙米飯<br>蘑菇肉片<br>香烤雞翅<br>玉米三色<br>淺色蔬菜<br>巧達濃湯(芡)          | 沙茶蒸煮麵<br>板烤雞排<br>黃金脆薯(炸)<br>可可麻糬包(冷)<br>淺色蔬菜<br>雙彩銀羅湯  | 地瓜飯<br>生鮮水產品-白菜鮮魷魚(海)<br>洋芋鴨肉<br>茄汁嫩豆腐(豆)<br>深色蔬菜<br>玉米蛋花湯+豆漿 | 白米飯<br>糖醋雞丁<br>客家鹹豬肉(豆加)<br>港點蘿蔔糕(冷)<br>深色蔬菜<br>菇菇湯          |
| 熱量: 743 脂肪: 25 糖類: 97                                  | 熱量: 725 脂肪: 23 糖類: 95.5                                 | 熱量: 737.9 脂肪: 25.5 糖類: 95.5                            | 熱量: 730.8 脂肪: 24 糖類: 97.5                                     | 熱量: 723.1 脂肪: 23.5 糖類: 99                                    |
| 12月26日                                                 | 12月27日                                                  | 12月28日                                                 | 12月29日                                                        | 12月30日                                                       |
| 白米飯<br>普羅旺雞排<br>壽喜燒<br>生鮮水產品-彩椒油甘魚(海)<br>深色蔬菜<br>味噌鮮蔬湯 | 胚芽飯<br>特濃一番咖哩豬<br>檸檬翅小腿<br>小黃瓜嫩豆腐(豆)<br>淺色蔬菜<br>玉米濃湯(芡) | 海苔拌飯<br>鹽酥雞(炸)<br>香蒸肉圓(加)<br>韓式麵包(冷)<br>淺色蔬菜<br>豬血湯(醃) | 地瓜飯<br>照燒豬排<br>紅絲炒蛋<br>高麗菜肉片<br>深色蔬菜<br>紫菜湯                   | 白米飯<br>BBQ烤雞腿<br>卡滋雞球(炸加)<br>五香碎肉(豆)<br>深色蔬菜<br>菜頭湯          |
| 熱量: 759.6 脂肪: 26 糖類: 98                                | 熱量: 737.9 脂肪: 25.5 糖類: 95.5                             | 熱量: 770.4 脂肪: 26 糖類: 101                               | 熱量: 744.7 脂肪: 25.5 糖類: 97                                     | 熱量: 731.9 脂肪: 23.5 糖類: 99.5                                  |