

金大立

11月4日(一)豆漿	11月5日(二)	11月6日(三)	11月7日(四)	11月8日(五)
白飯 泡菜燒肉(醃) 海根肉絲 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜香菇湯	紫米飯 椒麻雞 翠綠彩蔬 焗烤茄汁粉 有機淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)	古早味炒麵 黃金雞翅(炸) 奶黃包(冷) 魷魚雙拼(海) 深色蔬菜 玉米海帶湯	大麥仁飯 三杯雞 壽喜炒蛋 甜不辣(加) 淺色蔬菜 刺瓜香菇湯	白飯 咖哩燴肉 三杯杏鮑菇豆干(豆) 雞塊(加) 深色蔬菜 冬粉米血湯
熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!
11月11日(一)	11月12日(二)	11月13日(三)	11月14日(四)	11月15日(五)
白飯 蔥爆豬肉 番茄炒蛋 港式公仔麵 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	糙米飯 香酥鮮魚(海)(炸) 麻婆豆腐(豆) 薯餅(加) 有機深色蔬菜 麵線糊(芡)	鐵板麵 吮指雞排(炸) 韓式QQ球(冷) 鍋貼(加) 淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯	胚芽飯 咖哩雞 沙茶滷味(豆) 茶葉蛋 深色蔬菜 味噌海芽湯	白飯 筍干控肉(醃) 白菜海茸 蔥花捲(冷) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯
熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!
11月18日(一)	11月19日(二)	11月20日(三)	11月21日(四)	11月22日(五)
白飯 銀蘿肉腩 鮪魚洋蔥炒蛋(海) 雞堡(加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	紫米飯 麻油雞 砂鍋白菜滷 香腸(加) 有機深色蔬菜 大黃瓜排骨湯	義大利麵 香酥雞腿(炸) 杯子蛋糕(冷) 水餃(冷) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	大麥仁飯 春川炒雞 家常豆腐(豆) 香滷米血 深色蔬菜 冬粉冬菜湯(醃)	白飯 豆干滷肉(豆) 熱狗(加) 滷蛋 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)
熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!
11月25日(一)	11月26日(二)	11月27日(三)	11月28日(四)	11月29日(五)
白飯 里肌豬排 滷味三寶(豆) 薯條(加) 淺色蔬菜 玉米三鮮湯	糙米飯 椒鹽雞(炸) 瓜子肉燥(醃)(豆) 茶碗蒸 有機淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯	火腿炒飯(加) 蒜泥白肉 銀絲卷(冷) 關東煮(豆) 深色蔬菜 冬粉木耳湯	胚芽飯 花椒雞 鮪魚玉米炒蛋(海) 綠花椰木耳 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆)	白飯 香雞排(炸) 咖哩洋芋 蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯
熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!

11月1日(五)	廠商營養師
白飯 黑胡椒燒肉 高麗菜炒肉 地瓜雙拼 深色蔬菜 大黃瓜玉米湯	營養師 黃昇民 營養字第010858號
熱量 #REF! 脂肪 #REF! 醣類 #REF! 蛋白質 #REF!	廠商食品技師
	食品技師 雲文貞
	午餐秘書
	學校護理師
	主任
	校長

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣 供應學校：鹿港國中
 ※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用
 ※本月供應一次豆漿