

金大立

鹿港國中-金大立廠商菜單

金大立				10月1日(三) 豆漿				10月2日(四)				10月3日(五)				廠商營養師							
				古早味炒麵 香酥雞排(炸) 奶黃包 彩椒綠花椰 深色蔬菜 玉米蛋花湯				大麥仁飯 咖哩雞 海根肉絲 魷魚排(海)(加)(炸) 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 日式壽喜燒(豆) 翠綠彩蔬 滷蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				營養師 黃昇民 營養字第010858號 營養師 許新涵 營養字第011235號							
				熱量 822.5 脂肪 24.1 醣類 119.7 蛋白質 31.6				熱量 793.7 脂肪 28.2 醣類 100.5 蛋白質 34.5				熱量 794.0 脂肪 27.6 醣類 102.3 蛋白質 34.1				廠商食品技師							
																食品技師 雲文貞							
																午餐秘書							
10月6日(一)				10月7日(二)				10月8日(三)				10月9日(四)				10月10日(五)				學校護理師			
中秋節放假				紫米飯 蒜泥白肉 家常豆腐(豆) 甜不辣(加) 深色蔬菜 冬粉木耳湯				玉米炒飯 轟炸雞腿(炸) 水餃(冷) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 海芽金針菇湯				糙米飯 春川炒雞(冷) 白菜海茸 地瓜條 有機淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)				國慶日放假							
				熱量 772.2 脂肪 24.4 醣類 108.0 蛋白質 30.2				熱量 851.5 脂肪 26.8 醣類 117.5 蛋白質 35.0				熱量 777.4 脂肪 23.0 醣類 113.6 蛋白質 29.1								主任			
10月13日(一)				10月14日(二)				10月15日(三)				10月16日(四)				10月17日(五)				校長			
白飯 蔥爆豬肉 咖哩洋芋 茶碗蒸 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				胚芽飯 香酥鮮魚(海)(炸) 炸醬肉燥(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 麵線糊(芡)				義大利麵 烤雞翅 紅豆包(冷) 鐵板豆芽 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯				大麥仁飯 香菇雞(醃) 滷味(豆) 蔥花捲(冷) 有機深色蔬菜 大黃瓜玉米湯				白飯 筍干控肉(醃) 番茄炒蛋(豆) 薯餅(加)(炸) 深色蔬菜 蘿蔔雞湯							
熱量 787.7 脂肪 27.2 醣類 102.4 蛋白質 33.4				熱量 810.0 脂肪 28.4 醣類 103.5 蛋白質 35.1				熱量 829.0 脂肪 24.6 醣類 119.5 蛋白質 32.3				熱量 841.3 脂肪 26.3 醣類 117.1 蛋白質 34.1				熱量 741.8 脂肪 22.8 醣類 106.3 蛋白質 27.8							
10月20日(一)				10月21日(二)				10月22日(三)				10月23日(四)				10月24日(五)							
白飯 黑胡椒燒肉 鮪魚玉米炒蛋(海) 雞塊(加)(炸) 深色蔬菜 海芽味噌湯				紫米飯 三杯雞 麻婆豆腐(豆) 日式蒸蛋 深色蔬菜 玉米三鮮湯				肉絲炒飯 香酥雞排(炸) 福州丸(加) 關東煮(豆) 深色蔬菜 冬菜冬粉湯(醃)				糙米飯 花椒雞 砂鍋白菜滷(豆) 蘿蔔糕(冷) 有機淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)				光復節補假							
熱量 790.0 脂肪 27.5 醣類 101.9 蛋白質 33.8				熱量 815.0 脂肪 29.4 醣類 101.3 蛋白質 36.3				熱量 830.9 脂肪 27.6 醣類 110.7 蛋白質 35.1				熱量 796.7 脂肪 25.0 醣類 111.4 蛋白質 31.6											
10月27日(一)				10月28日(二)				10月29日(三)				10月30日(四)				10月31日(五)							
白飯 泡菜燒肉(醃) 杏鮑菇滷味(豆) 熱狗(加) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				胚芽飯 義式香草雞 港式公仔麵 芙蓉蒸蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				鐵板麵 秘滷雞翅 銀絲卷(冷) 高麗菜炒肉 深色蔬菜 冬瓜香菇湯				大麥仁飯 豆干滷肉(豆) 菜脯炒蛋(醃) 焗烤咖哩 有機深色蔬菜 大黃瓜排骨湯				白飯 薑母雞(豆) 玉米肉末 黃金魚排(海)(加)(炸) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯							
熱量 813.0 脂肪 28.8 醣類 102.75 蛋白質 35.8				熱量 843.8 脂肪 27.9 醣類 112.5 蛋白質 35.7				熱量 816.2 脂肪 23.9 醣類 119.0 蛋白質 31.2				熱量 776.2 脂肪 24.8 醣類 107.5 蛋白質 30.8				熱量 817.0 脂肪 27.4 醣類 108.1 蛋白質 34.5							