



# 金大立

11月3日(一)	11月4日(二) 豆漿	11月5日(三)	11月6日(四)	11月7日(五)	廠商營養師
白飯 咖哩燴肉 麻婆豆腐(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	紫米飯 三杯雞 海帶豆干(豆) 地瓜條 淺色蔬菜 大黃瓜玉米湯	火腿炒飯(加) 香酥雞排(炸) 銀絲卷(冷) 關東煮(豆) 淺色蔬菜 冬菜冬粉湯(醃)	糙米飯 花椒雞 鮑魚玉米炒蛋(海) 蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白飯 黑胡椒燒肉 砂鍋白菜滷(豆) 薯餅(加)(炸) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)	
熱量 822.5 脂肪 24.1 醣類 119.7 蛋白質 31.6	熱量 822.5 脂肪 24.1 醣類 119.7 蛋白質 31.6	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
					
11月10日(一)	11月11日(二)	11月12日(三)	11月13日(四)	11月14日(五)	午餐秘書
白飯 豆干滷肉(豆) 咖哩洋芋 香腸(加) 淺色蔬菜 玉米三鮮湯	胚芽飯 香酥鮮魚(海)(炸) 炸醬豆干(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 冬瓜香菇湯	炸醬麵 酥炸雞翅(炸) 鍋貼(加) 彩椒綠花椰 淺色蔬菜 刺瓜雙蘿湯	大麥仁飯 麻油雞 海根肉絲 滷蛋 有機深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	白飯 泡菜燒肉(醃) 家常豆腐(豆) 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 海芽味噌湯	
熱量 741.8 脂肪 22.8 醣類 106.3 蛋白質 27.8	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	熱量 741.8 脂肪 22.8 醣類 106.3 蛋白質 27.8	學校護理師
11月17日(一)	11月18日(二)	11月19日(三)	11月20日(四)	11月21日(五)	主任
白飯 薑汁燒肉(豆) 菜脯炒蛋(醃) 焗烤洋芋 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	紫米飯 春川炒雞(冷) 杏鮑菇滷味 甜不辣(加) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	肉絲炒飯 黃金雞腿(炸) 奶黃包(冷) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 刺瓜香菇湯	糙米飯 咖哩雞 番茄炒蛋(豆) 地瓜條 有機淺色蔬菜 麵線糊(芡)	白飯 筍干滷肉(醃) 高麗菜炒肉 熱狗(加) 深色蔬菜 冬粉木耳湯	
熱量 787.7 脂肪 27.2 醣類 102.4 蛋白質 33.4	熱量 817.2 脂肪 28.4 醣類 105.0 蛋白質 35.4	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	校長
11月24日(一)	11月25日(二)	11月26日(三)	11月27日(四)	11月28日(五)	
白飯 蔥爆沙茶豬肉 翠綠彩蔬 雞塊(加)(炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	胚芽飯 大盤雞 瓜仔肉燥(醃)(豆) 魷魚排(海)(加)(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	鐵板麵 秘滷雞翅 芋泥包(冷) 鐵板豆芽 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯	大麥仁飯 薑母雞(豆) 白菜海茸 日式蒸蛋 有機淺色蔬菜 海芽洋蔥湯	白飯 銀蘿肉脯 玉米肉末 滷蛋 深色蔬菜 冬瓜薏仁湯	
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	熱量 741.8 脂肪 22.8 醣類 106.3 蛋白質 27.8	

※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 供應學校：鹿港國中