

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	紫米飯	火腿炒飯(加)	糙米飯	白飯											營養師 黃昇民 營養字第010858號
咖哩燴肉	三杯雞	香酥雞排(炸)	花椒雞	黑胡椒燒肉											廠商食品技師
麻婆豆腐(豆)	海帶豆干(豆)	銀絲卷(冷)	鮪魚玉米炒蛋(海)	砂鍋白菜滷(豆)											食品技師 雲文貞
茶碗蒸	地瓜條	關東煮(豆)	蘿蔔糕(冷)	薯餅(加)(炸)											午餐秘書
深色蔬菜	淺色蔬菜	淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜											學校護理師
蘿蔔排骨湯	大黃瓜玉米湯	冬菜冬粉湯(醃)	味噌豆腐湯(豆)	酸辣湯(豆)(芡)(醃)											主任
熱量 822.5	脂肪 24.1	熱量 822.5	脂肪 24.1	熱量 822.5	脂肪 24.1	熱量 793.7	脂肪 28.2	熱量 794.0	脂肪 27.6						校長
醣類 119.7	蛋白質 31.6	醣類 119.7	蛋白質 31.6	醣類 119.7	蛋白質 31.6	醣類 100.5	蛋白質 34.5	醣類 102.3	蛋白質 34.1						
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	胚芽飯	炸醬麵	大麥仁飯	白飯											
豆干滷肉(豆)	香酥鮮魚(海)(炸)	酥炸雞翅(炸)	麻油雞	泡菜燒肉(醃)											學校護理師
咖哩洋芋	炸醬豆干(豆)	鍋貼(加)	海根肉絲	家常豆腐(豆)											
香腸(加)	港式公仔麵	彩椒綠花椰	滷蛋	蔥花捲(冷)											
淺色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	有機深色蔬菜	深色蔬菜											
玉米三鮮湯	冬瓜香菇湯	刺瓜雙蘿湯	玉米濃湯(芡)	海芽味噌湯											
熱量 741.8	脂肪 22.8	熱量 772.2	脂肪 24.4	熱量 851.5	脂肪 26.8	熱量 777.4	脂肪 23.0	熱量 741.8	脂肪 22.8						
醣類 106.3	蛋白質 27.8	醣類 108.0	蛋白質 30.2	醣類 117.5	蛋白質 35.0	醣類 113.6	蛋白質 29.1	醣類 106.3	蛋白質 27.8						
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)			校長
白飯	紫米飯	肉絲炒飯	糙米飯	白飯											
薑汁燒肉(豆)	春川炒雞(冷)	黃金雞腿(炸)	咖哩雞	筍干滷肉(醃)											
菜脯炒蛋(醃)	杏鮑菇滷味	奶黃包(冷)	番茄炒蛋(豆)	高麗菜炒肉											
焗烤洋芋	甜不辣(加)	鮭魚五味(海)	地瓜條	熱狗(加)											
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機淺色蔬菜	深色蔬菜											
蘿蔔玉米湯	海芽蛋花湯	刺瓜香菇湯	麵線糊(芡)	冬粉木耳湯											
熱量 787.7	脂肪 27.2	熱量 817.2	脂肪 28.4	熱量 829.0	脂肪 24.6	熱量 841.3	脂肪 26.3	熱量 741.8	脂肪 22.8						
醣類 102.4	蛋白質 33.4	醣類 105.0	蛋白質 35.4	醣類 119.5	蛋白質 32.3	醣類 117.1	蛋白質 34.1	醣類 106.3	蛋白質 27.8						
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	胚芽飯	鐵板麵	大麥仁飯	白飯											
蔥爆沙茶豬肉	大盤雞	秘滷雞翅	薑母雞(豆)	銀蘿肉腩											
翠綠彩蔬	瓜仔肉燥(醃)(豆)	芋泥包(冷)	白菜海苔	玉米肉末											
雞塊(加)(炸)	魷魚排(海)(加)(炸)	鐵板豆芽	日式蒸蛋	滷蛋											
深色蔬菜	深色蔬菜	淺色蔬菜	有機淺色蔬菜	深色蔬菜											
味噌豆腐湯(豆)	玉米蛋花湯	蘿蔔排骨湯	海芽洋蔥湯	冬瓜薏仁湯											
熱量 790.0	脂肪 27.5	熱量 815.0	脂肪 29.4	熱量 830.9	脂肪 27.6	熱量 796.7	脂肪 25.0	熱量 741.8	脂肪 22.8						
醣類 101.9	蛋白質 33.8	醣類 101.3	蛋白質 36.3	醣類 110.7	蛋白質 35.1	醣類 111.4	蛋白質 31.6	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