金大立

1月1日(四)	1月2日(五)
元旦放假	白飯 銀蘿肉腩 白菜海茸 香腸(加) 深色蔬菜 冬菜冬粉湯(醃)
	熱量 800.8 脂肪 27.3 醣類 107.8 蛋白質 31.0

1月5日(一)	1月6日(二)	1月7日(三) 豆漿	1月8日(四)	1月9日(五)
白飯 泡菜燒肉(醃) 玉米肉末 雞堡(炸)(加) 淺色蔬菜 冬瓜香菇湯	紫米飯 三杯雞 海根肉絲 地瓜條 深色蔬菜 結頭排骨湯	古早味炒麵 黃金雞排(炸) 奶黃包(冷) 魷魚羹(海)(醃) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯	糙米飯 椒麻雞 番茄炒蛋(豆) 蘿蔔糕(冷) 有機深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	白飯 蒜泥白肉 咖哩洋芋 滷蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量 813.1 脂肪 27.9 醣類 108.8 蛋白質 31.8	熱量 794.9 脂肪 26.4 醣類 109.4 蛋白質 29.8	熱量 856.0 脂肪 27.9 醣類 118.0 蛋白質 33.2	熱量 793.8 脂肪 26.0 醣類 110.5 蛋白質 29.4	熱量 824.1 脂肪 31.0 醣類 101.2 蛋白質 35.1

1月12日(一)	1月13日(二)	1月14日(三)	1月15日(四)	1月16日(五)
白飯 香酥鮮魚(炸)(海) 家常豆腐(豆) 蔥花捲(加) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯	胚芽飯 豆薯燒雞 滷味(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 玉米蛋花湯	肉絲炒飯 轟炸雞腿(炸) 銀絲卷(冷) 關東煮(豆) 淺色蔬菜 海芽味噌湯	大麥仁飯 筍干控肉(醃) 洋蔥炒蛋 彩椒綠花椰 有機深色蔬菜 結頭玉米湯	白飯 大盤雞 高麗菜炒肉 熱狗(加) 深色蔬菜 冬粉木耳湯
熱量 801.1 脂肪 24.7 醣類 116.3 蛋白質 28.4	熱量 840.5 脂肪 26.5 醣類 119.0 蛋白質 31.4	熱量 853.7 脂肪 27.0 醣類 120.5 蛋白質 32.1	熱量 785.5 脂肪 26.8 醣類 105.9 蛋白質 30.2	熱量 812.3 脂肪 27.3 醣類 110.3 蛋白質 31.3

1月19日(一)	1月20日(二)	1月21日(三)	1月22日(四)	1月23日(五)
白飯 黑胡椒燒肉 菜脯炒蛋(醃) 雞塊(炸)(加) 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)	紫米飯 麻油雞 小黃瓜魷魚(海) 焗烤螺絲麵 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	義大利麵 烤雞翅 芋泥包(冷) 鐵板豆芽 深色蔬菜 海芽蛋花湯	糙米飯 春川炒雞(冷) 麻婆豆腐(豆) 日式蒸蛋 有機淺色蔬菜 刺瓜雙蘿湯	白飯 咖哩燴肉 砂鍋白菜滷(豆) 滷蛋 深色蔬菜 玉米三鮮湯
熱量 802.7 脂肪 29.1 醣類 102.6 蛋白質 32.7	熱量 776.8 脂肪 26.4 醣類 105.5 蛋白質 29.3	熱量 867.4 脂肪 28.3 醣類 119.3 蛋白質 33.9	熱量 793.1 脂肪 28.5 醣類 102.5 蛋白質 31.7	熱量 806.3 脂肪 28.8 醣類 104.2 蛋白質 32.5

2月23日(一)	2月24日(二)	2月25日(三)	2月26日(四)	2月27日(五)
白飯 蔥爆沙茶豬肉 咖哩洋芋 港式公仔麵 深色蔬菜 玉米蛋花湯	胚芽飯 春川炒雞(冷) 瓜仔肉燥(豆)(醃) 香腸(加) 深色蔬菜 結頭排骨湯	炸醬麵 黃金雞翅(炸) 奶黃包(冷) 魷魚五味(海) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯	大麥仁飯 椒麻雞 海根肉絲 滷蛋 有機淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	228連假
熱量 858.9 脂肪 27.6 醣類 119.7 蛋白質 33.0	熱量 824.8 脂肪 30.7 醣類 102.3 蛋白質 34.9	熱量 854.8 脂肪 27.9 醣類 117.8 蛋白質 33.1	熱量 821.4 脂肪 31.0 醣類 100.5 蛋白質 35.0	

※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

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

廠商營養師

營養師 黃昇民 營養字第010858號

營養師 許新涵 營養字第011235號

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