



金大立

5月4日(一)				5月5日(二) 豆漿				5月6日(三)				5月7日(四)				5月8日(五)				廠商營養師	
白飯 薑汁壽喜燒 番茄炒蛋(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 玉米三鮮湯				紫米飯 香酥鮮魚(炸)(海) 咖哩洋芋 香腸(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				肉絲炒飯 黃金雞翅(炸) 奶黃包(冷) 砂鍋白菜滷 深色蔬菜 海芽蛋花湯				胚芽飯 春川炒雞(冷) 海根肉絲 甜不辣(加) 有機淺色蔬菜 冬粉木耳湯				白飯 泡菜燒肉(醃) 杏鮑菇滷味(豆) 滷蛋 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯					
熱量	830.1	脂肪	26.8	熱量	767.1	脂肪	27.6	熱量	842.8	脂肪	27.1	熱量	820.7	脂肪	26.9	熱量	813.2	脂肪	29.6	廠商食品技師	
醣類	115.7	蛋白質	31.4	醣類	99.5	蛋白質	30.1	醣類	117.8	蛋白質	31.9	醣類	113.7	蛋白質	31.0	醣類	103.0	蛋白質	33.6		
5月11日(一)				5月12日(二)				5月13日(三)				5月14日(四)				5月15日(五)				午餐秘書	
白飯 蒜泥炒肉 麻婆豆腐(豆) 熱狗(加) 深色蔬菜 冬瓜香菇湯				大麥仁飯 椒麻雞 越式河粉 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 刺瓜排骨湯				古早味炒麵 轟炸雞排(炸) 銀絲卷(冷) 鮮筍肉絲 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯				糙米飯 泡菜雞(醃) 玉米炒蛋 地瓜條 有機深色蔬菜 海芽味噌湯				白飯 咖哩燴肉 絲瓜麵線 造型魚排(炸)(加)(海) 淺色蔬菜 筍子肉絲湯				學校護理師	
熱量	787.9	脂肪	29.2	熱量	792.8	脂肪	25.7	熱量	857.5	脂肪	27.9	熱量	840.0	脂肪	28.2	熱量	842.3	脂肪	28.6	主任	
醣類	99.1	蛋白質	32.2	醣類	111.3	蛋白質	29.1	醣類	118.5	蛋白質	33.2	醣類	113.6	蛋白質	32.9	醣類	113.0	蛋白質	33.3	校長	
5月18日(一)				5月19日(二)				5月20日(三)				5月21日(四)				5月22日(五)					
白飯 黑胡椒燒肉 海帶豆干(豆) 雞堡(炸)(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				紫米飯 三杯雞 洋蔥炒蛋 焗烤螺絲麵 淺色蔬菜 筍子排骨湯				玉米炒飯 香酥雞腿(炸) 芋泥包(冷) 塔香魷魚羹(海) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯				胚芽飯 咖哩雞 翠綠彩蔬 瓜仔肉燥(醃)(豆) 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 筍干控肉(醃) 白菜海茸 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 冬瓜肉絲湯					
熱量	822.0	脂肪	30.6	熱量	809.3	脂肪	28.4	熱量	875.2	脂肪	29.3	熱量	807.5	脂肪	29.4	熱量	823.8	脂肪	25.7		
醣類	101.9	蛋白質	34.7	醣類	106.1	蛋白質	32.3	醣類	117.8	蛋白質	35.0	醣類	102.5	蛋白質	33.2	醣類	118.0	蛋白質	30.1		
5月25日(一)				5月26日(二)				5月27日(三)				5月28日(四)				5月29日(五)					
白飯 鮮筍滷肉 高麗菜炒肉 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 蘿蔔味噌湯				大麥仁飯 薑母雞(豆) 菜脯炒蛋(醃) 海鮮卷(海) 深色蔬菜 冬粉木耳湯				義大利麵 秘滷雞翅 紅豆包(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 海芽蛋花湯				糙米飯 鹽酥雞 絲瓜金針菇 日式蒸蛋 有機淺色蔬菜 刺瓜排骨湯				白飯 豆干滷肉(豆) 玉米肉末 滷蛋 淺色蔬菜 筍子肉絲湯					
熱量	818.6	脂肪	30.2	熱量	817.5	脂肪	29.9	熱量	834.9	脂肪	26.2	熱量	781.5	脂肪	26.5	熱量	857.7	脂肪	31.2		
醣類	102.5	蛋白質	34.3	醣類	103.1	蛋白質	33.9	醣類	119.0	蛋白質	30.8	醣類	106.3	蛋白質	29.5	醣類	108.1	蛋白質	36.3		

※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