

鹿港國中-冠成9月菜單



營養師:賴佳瑩
衛管人員:黃彥誠

營養師:賴佳瑩
營養字第010767號

黃彥誠

本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

8月31日(一)	9月1日(二)	9月2日(三)	9月3日(四)	9月4日(五)
白米飯 豬肉鐵板燒 香檸翅腿 冰糖滷味(豆) 青江菜 薑絲冬瓜湯	小米飯 薄皮雞 紅蘿蔔炒蛋 什錦年糕(冷豆) 蚵白菜 酸辣湯(豆)	蘑菇鐵板麵 夜市炸雞排(炸) 花花鍋貼(冷) 白玉貢丸(加) 高麗菜 鮮筍湯	地瓜飯 洋蔥菇菇魚丁(海)-申請 蔥爆豬肉 滷米血拼盤(加豆) 有機空心菜 玉米蛋花湯	白米飯 三杯雞丁 椒鹽菇菇豆腐(豆炸) 海苔大阪燒 大陸妹 白玉蘿蔔湯
熱量: 790.8 脂肪: 105.5 糖類: 104.5	熱量: 800.9 脂肪: 108 糖類: 108	熱量: 795 脂肪: 104.5 糖類: 104.5	熱量: 770.6 脂肪: 98.5 糖類: 98.5	熱量: 793.9 脂肪: 102.5 糖類: 102.5
9月7日(一)	9月8日(二)	9月9日(三)	9月10日(四)	9月11日(五)
白米飯 芝麻雞腿 沙爹豬柳 芙蓉蒸蛋 青江菜 紫菜湯	五穀飯 醬燒咕咾肉 銀魚羹(海菜) 嫩豆腐(豆) 高麗菜 鮮筍湯	焗烤紅醬燉飯 豆腐魚丁(豆海)-申請 夜市香雞排(炸) 花椰菜滷蛋 蚵白菜 豬血湯(醃)	地瓜飯 照燒豬排(炸) 南洋咖哩雞 芹香炒菇 有機空心菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿	白米飯 蜜汁雞排 香滷QQ米血(加) 白菜花枝丸(海加) 大陸妹 芹香蘿蔔湯
熱量: 790.8 脂肪: 105.5 糖類: 104.5	熱量: 791 脂肪: 103 糖類: 103	熱量: 806.1 脂肪: 108.5 糖類: 108.5	熱量: 787 脂肪: 102 糖類: 102	熱量: 787.7 脂肪: 104.5 糖類: 104.5
9月14日(一)	9月15日(二)	9月16日(三)	9月17日(四)	9月18日(五)
白米飯 香汁雞翅 泰式打拋豬 古早味滷油豆腐(豆) 青江菜 菜頭湯	紫米飯 白玉燒肉 檸檬翅小腿 白菜滷 蚵白菜 鮮菇湯	泡菜炒泡麵(醃) 黃金雞腿(炸) 小瓜餡餅(加) 什錦菇菇 高麗菜 榨菜肉絲湯(醃)	地瓜飯 魚塊碰菇菇(海)-申請 涮涮肉 日式蒸蛋 有機空心菜 豆腐湯(豆)	白米飯 嫩鮮雞排 花椰菜滷蛋 香蔥吉拿棒(冷炸) 大陸妹 味噌海芽湯
熱量: 809.6 脂肪: 104.5 糖類: 104.5	熱量: 797.8 脂肪: 104.5 糖類: 104.5	熱量: 816.9 脂肪: 104.5 糖類: 104.5	熱量: 735 脂肪: 103 糖類: 103	熱量: 776.5 脂肪: 107.5 糖類: 107.5
9月21日(一)	9月22日(二)	9月23日(三)	9月24日(四)	9月25日(五)
白米飯 古早味滷肉 番茄炒蛋 沙茶豆腐煲(豆) 青江菜 豬血湯(醃)	胚芽米飯 鳳梨雞丁 菇菇脆薯(加炸) 四色玉米 油菜 酸辣湯(豆)	日式蓋飯 鹽酥香香雞(炸) 洋蔥豬柳 哈燒熱狗(加) 蚵白菜 味噌鮮蔬湯	地瓜飯 雙鮮魷魚(海)-申請 照燒豬排 三絲馬鈴薯蛋 有機空心菜 玉米濃湯(菜)	中秋連假
熱量: 789 脂肪: 102.5 糖類: 102.5	熱量: 799.8 脂肪: 111.5 糖類: 111.5	熱量: 796.9 脂肪: 106.5 糖類: 106.5	熱量: 805.6 脂肪: 103 糖類: 103	熱量: 805.1 脂肪: 105 糖類: 105
9月28日(一)	9月29日(二)	9月30日(三)		
中秋連假	燕麥飯 三杯雞 雲朵嫩蒸蛋 日式關東煮(豆) 蚵白菜 鮮蔬湯	古早味炒麵 黃金魚排(海炸)-申請 白蘿蔔貢丸(加) 港式蘿蔔糕(冷) 有機空心菜 紫菜菇菇湯		
熱量: 812 脂肪: 105 糖類: 105	熱量: 801.6 脂肪: 108.5 糖類: 108.5	熱量: 796.9 脂肪: 106.5 糖類: 106.5	熱量: 812 脂肪: 105 糖類: 105	熱量: 838.6 脂肪: 113.5 糖類: 113.5