

金大立

金大立				10月1日(四)				10月2日(五)				廠商營養師											
				胚芽飯 春川炒雞(冷) 海帶豆干(豆) 魷魚丸(海)(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				白飯 筍干控肉(醃) 白菜海茸 香Q滷蛋 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯				營養師 黃昇民 營養字第010858號 營養師 許斯涵 營養字第011235號											
				熱量 838.8 脂肪 28.2 醣類 110.4 蛋白質 35.9				熱量 825.1 脂肪 27.5 醣類 109.5 蛋白質 34.9				廠商食品技師											
												食品技師 雲文貞											
10月5日(一)				10月6日(二)				10月7日(三)				10月8日(四)				10月9日(五)				午餐秘書			
白飯 爆炒回鍋肉(豆) 咖哩洋芋 港式公仔麵 淺色蔬菜 蘿蔔雞湯				大麥仁飯 香酥鮮魚(海)(炸) 魚香豆腐(豆) 翠綠彩蔬 有機深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				義大利麵 黃金雞排(炸) 奶黃包(冷) 關東煮(豆) 深色蔬菜 海芽蛋花湯				糙米飯 三杯雞 洋蔥炒蛋 香腸(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				國慶連假				學校護理師			
熱量 848.7 脂肪 24.5 醣類 124.4 蛋白質 32.7				熱量 787.7 脂肪 24.8 醣類 109.9 蛋白質 31.2				熱量 865.1 脂肪 24.3 醣類 128.7 蛋白質 32.9				熱量 791.4 脂肪 25.5 醣類 128.7 蛋白質 31.9				熱量 脂肪 醣類 蛋白質				主任			
10月12日(一)				10月13日(二)豆漿				10月14日(三)				10月15日(四)				10月16日(五)				校長			
白飯 黑胡椒燒肉 彩椒綠花椰 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 玉米三鮮湯				紫米飯 花椒雞 海根肉絲 焗烤螺絲麵 有機深色蔬菜 蘿蔔味噌湯				玉米炒飯 香酥雞腿(炸) 芋泥包(冷) 塔香魷魚羹(海) 深色蔬菜 刺瓜香菇湯				胚芽飯 咖哩雞 瓜仔肉燥(醃)(豆) 日式蒸蛋 淺色蔬菜 海芽金針菇湯				白飯 蒜香炒肉 番茄炒蛋(豆) 甜不辣(加) 深色蔬菜 冬菜冬粉湯(醃)							
熱量 824.7 脂肪 26.8 醣類 111.6 蛋白質 34.3				熱量 813.2 脂肪 25.4 醣類 113.8 蛋白質 32.5				熱量 875.0 脂肪 26.1 醣類 124.9 蛋白質 35.0				熱量 834.7 脂肪 28.8 醣類 107.5 蛋白質 36.3				熱量 819.7 脂肪 24.3 醣類 118.7 蛋白質 31.5							
10月19日(一)				10月20日(二)				10月21日(三)				10月22日(四)				10月23日(五)							
白飯 泡菜燒肉(醃) 杏鮑菇滷味(豆) 地瓜條 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				大麥仁飯 芝麻照燒炒雞 醬煮洋芋 造型魚排(海)(炸)(加) 有機淺色蔬菜 海芽洋蔥湯				古早味炒麵 炙燒雞翅 銀絲卷(冷) 筍絲肉絲 深色蔬菜 玉米蛋花湯				糙米飯 薑母雞(豆) 菜脯炒蛋(醃) 熱狗(加) 深色蔬菜 冬瓜香菇湯				白飯 銀蘿肉腩 玉米肉末 香Q滷蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)							
熱量 839.7 脂肪 25.7 醣類 118.4 蛋白質 33.6				熱量 833.5 脂肪 28.2 醣類 109.2 蛋白質 35.7				熱量 869.2 脂肪 25.1 醣類 126.9 蛋白質 34.0				熱量 843.0 脂肪 28.7 醣類 109.6 蛋白質 36.6				熱量 熱量： 脂肪 27.8 醣類 115.1 蛋白質 36.0							
10月26日(一)				10月27日(二)				10月28日(三)				10月29日(四)				10月30日(五)							
光復節連假				紫米飯 咖哩燴肉 麻婆豆腐(豆) 雞堡(炸)(加) 有機淺色蔬菜 冬粉木耳湯				肉絲炒飯 醬燒雞翅 紅豆包(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)				胚芽飯 麻油雞 客家小炒(海)(豆) 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 海芽味噌湯				白飯 日式壽喜燒(豆) 鐵板豆芽 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 大黃瓜雞湯							
				熱量 844.7 脂肪 28.7 醣類 110.3 蛋白質 36.4				熱量 877.7 脂肪 26.2 醣類 125.2 蛋白質 35.2				熱量 798.2 脂肪 25.1 醣類 111.6 蛋白質 31.6				熱量 847.5 脂肪 24.0 醣類 125.5 蛋白質 32.3							

※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