

鹿港國中-冠成11月菜單



營養師:賴佳瑩
衛生人員: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)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
白米飯 BBQ烤雞排 肉燥滷蛋 熊貓豆腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜湯	紫米飯 洋蔥排骨 白菜煲鍋 滑嫩蒸蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯	咖哩炒飯 夜市香雞排(炸) 鮮肉水餃(冷) 甘藍拌貢丸(加) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 紅燒鮮魚(海)-申請 壽喜燒(豆) 烤肉醬夯翅腿 深色蔬菜 麵線湯	白米飯 和風醬燒雞腿 海苔薯條(炸加) 玉米炒蛋 深色蔬菜 菜頭湯
熱量: 677.7 脂肪: 20.5 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 677.7 脂肪: 23 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 672.7 脂肪: 21.5 鹽類: 94 蛋白質: 25.8	熱量: 677.7 脂肪: 20.5 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.8	熱量: 674.4 脂肪: 20.8 鹽類: 95.2 蛋白質: 26.6
11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
白米飯 碳烤雞排 豆干碎肉(豆) 大白菜年糕(冷) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯	糙米飯 春川炒雞 蝦蝦蒸蛋(海) 家常小菜(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	夜市炒泡麵 酥炸香雞腿(炸) 夜市香腸(加) 五香滷蛋 淺色蔬菜 枸杞白蘿蔔湯	地瓜飯 蒲燒鯛魚(海)-申請 手工香蒸肉 鮮菇什錦(豆) 深色蔬菜 豬血湯(醃)+豆漿	白米飯 香煎豬里肌 大白菜魷魚圈(海) 香檸雞柳條(炸加) 深色蔬菜 玉米濃湯(艾)
熱量: 703.1 脂肪: 21.5 鹽類: 99.5 蛋白質: 27.9	熱量: 699.8 脂肪: 21 鹽類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 676.2 脂肪: 21 鹽類: 95.25 蛋白質: 26.55	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 0 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 0
11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
白米飯 芝麻雞腿 筍香肉絲 大白菜豆腐煲(豆) 深色蔬菜 三絲湯	胚芽米飯 醬爆鴨丁(加) 蒲燒鯛魚(海) 彩椒炒菇 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	香噴噴油飯 魚魚雙拼(加炸海)-申請 鮮肉鍋貼*2(加) 白醬佐椰菜 淺色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 洋蔥涮涮肉 香烤翅小腿 滑嫩蒸蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 BBQ夯雞翅 五香肉燥(醃) 麥克雞塊*2(炸加) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 671.3 脂肪: 20.5 鹽類: 95 蛋白質: 26.7	熱量: 672.8 脂肪: 23 鹽類: 97 蛋白質: 26.2	熱量: 672.5 脂肪: 20.5 鹽類: 96 蛋白質: 26	熱量: 682.1 脂肪: 20.5 鹽類: 97.5 蛋白質: 26.9	熱量: 686.1 脂肪: 20.5 鹽類: 98.5 蛋白質: 26.9
11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
白米飯 番茄咕咾肉 紅卜炒蛋 起司玉米 深色蔬菜 冬瓜湯	紫米飯 沙茶白菜魚丁(海)-申請 鐵板豬柳 小瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 菇菇湯	奶香焗烤麵 香酥雞排(炸) 超濃巧克力饅頭(冷) 白菜滷 淺色蔬菜 味噌海芽湯	地瓜飯 懷舊鐵路排 咖哩雞丁 雲朵嫩蒸蛋 深色蔬菜 豆腐湯	白米飯 北平烤鴨 豚香椰菜 梅粉地瓜條(炸加) 深色蔬菜 當歸菇菇湯
熱量: 680.2 脂肪: 21 鹽類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 673.3 脂肪: 23 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 677.8 脂肪: 21 鹽類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 673.3 脂肪: 20.5 鹽類: 103 蛋白質: 26.7	熱量: 682.6 脂肪: 21 鹽類: 96.5 蛋白質: 26.9
11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日
白米飯 香嫩雞排 大阪燒 綜合滷味(豆) 深色蔬菜 冬菜白蘿蔔湯(醃)				
熱量: 0 脂肪: 0.27607362 鹽類: 0.566754309 蛋白質: 0.157172071	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 22.5 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 鹽類: 0 蛋白質: 0