

# 彰泰國中-冠成114年9月菜單



營養師：蕭涵  
衛生人員：黃彥誠

營養師 蕭涵

黃彥誠

本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

9月1日(一)			9月2日(二)			9月3日(三)			9月4日(四)			9月5日(五)		
白米飯 日式咖哩豬 木耳高麗菜 香滷豆腐(豆) 深色蔬菜 柴香蘿蔔湯			糙米飯 傳統魷魚羹(海加)-申請 BBQ烤翅小腿 菇菇豆干(豆) 淺色蔬菜 山粉圓奶茶(冷)			韓式泡菜炒飯(醃) 招牌香雞排(炸) 巧克力銀絲卷(冷) 開陽白菜(海) 深色蔬菜 筍絲湯			地瓜飯 米血雞丁(加) 香炸蘿蔔糕(炸冷) 筍片海茸 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)			白米飯 鐵路排骨 麻辣豬血鍋 下飯滷蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		
熱量: 755.1 鹽類: 97	脂肪: 27.9 蛋白質: 29		熱量: 786.3 鹽類: 100	脂肪: 29.1 蛋白質: 31.1		熱量: 750.5 鹽類: 100	脂肪: 26.5 蛋白質: 28		熱量: 736.4 鹽類: 100	脂肪: 24 蛋白質: 30.1		熱量: 779.8 鹽類: 103	脂肪: 27 蛋白質: 31.2	
9月8日(一)			9月9日(二)			9月10日(三)			9月11日(四)			9月12日(五)		
白米飯 洋芋雞丁 刺瓜炒鮮菇 日式蒸蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			胚芽飯 板烤雞排 客家小炒(豆) 白菜河粉 淺色蔬菜 玉米鮮菇湯			人氣鐵板麵 鹽酥雞丁(炸) 多汁水餃X2(冷) 香Q滷蛋 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯			地瓜飯 經典滷排 小瓜炒甜不辣(加) 陽光玉米炒蛋 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)			白米飯 鮮蔬魷魚(海)-申請 地瓜QQ球X2(炸加) 絞肉豆腐(豆醃) 深色蔬菜 海芽湯		
熱量: 737.4 鹽類: 97	脂肪: 25 蛋白質: 31.1		熱量: 769.6 鹽類: 101.5	脂肪: 26 蛋白質: 32.4		熱量: 743 鹽類: 99.5	脂肪: 25 蛋白質: 30		熱量: 726.6 鹽類: 101	脂肪: 23 蛋白質: 28.9		熱量: 736 鹽類: 100.5	脂肪: 24 蛋白質: 29.5	
9月15日(一)			9月16日(二)			9月17日(三)			9月18日(四)			9月19日(五)		
白米飯 醬香烤鴨 蝦皮蒲瓜麵線(海) 五香滷蛋 深色蔬菜 柴香高麗菜湯			燕麥飯 古早味排骨 干絲海帶(豆) 菜脯炒蛋(醃) 淺色蔬菜 紅豆甜湯			古早味拌飯 拿波里炸雞翅(炸) 紅豆包(冷) 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 紫菜小魚乾湯(海)			地瓜飯 黃金咖哩雞 鮮蔬炒玉筍 毛豆蒸蛋(豆) 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯			白米飯 銀芽清蒸魚丁(海)-申請 小瓜炒豆干(豆) 快樂雞堡肉(加炸) 深色蔬菜 豆腐菇菇湯		
熱量: 721.5 鹽類: 99	脂肪: 23.5 蛋白質: 28.5		熱量: 805.5 鹽類: 104.1	脂肪: 27.9 蛋白質: 34.5		熱量: 777.4 鹽類: 100.6	脂肪: 27.4 蛋白質: 32.1		熱量: 757.8 鹽類: 101.5	脂肪: 25 蛋白質: 31.7		熱量: 755 鹽類: 97.5	脂肪: 27 蛋白質: 30.5	
9月22日(一)			9月23日(二)			9月24日(三)			9月25日(四)			9月26日(五)		
白米飯 蒜泥白肉 番茄炒蛋 酥炸綜合菇(炸) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯			紫米飯 梅乾肉丁(醃) 檸檬翅小腿 家常豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮菇白玉湯			港式蒸煮麵 香酥甘仔魚(海炸)-申請 香烤薯條(加) 香Q滷蛋 深色蔬菜 金針蛋花湯			地瓜飯 香烤豬排 滑嫩蒸蛋 芝麻海帶根 淺色蔬菜 鮮筍湯+豆漿			白米飯 BBQ雞排 五更腸旺 柴香白菜魷魚丸(海加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		
熱量: 720.2 鹽類: 99	脂肪: 23 蛋白質: 29.3		熱量: 0 鹽類: 0	脂肪: 0 蛋白質: 0		熱量: 738.6 鹽類: 98.5	脂肪: 25 蛋白質: 29.9		熱量: 752.8 鹽類: 98.5	脂肪: 27.2 蛋白質: 28.5		熱量: 736.6 鹽類: 96	脂肪: 27 蛋白質: 27.4	
9月29日(一)			9月30日(二)											
教師節補假停餐			五穀飯 炭香雞翅 紅燒豬肺 洋蔥蝦仁炒蛋(海) 深色蔬菜 海芽菇菇湯											
熱量: 0 鹽類: 0	脂肪: 0 蛋白質: 0		熱量: 747.4 鹽類: 101	脂肪: 25 蛋白質: 29.6		熱量: 788.6 鹽類: 98.5	脂肪: 29 蛋白質: 33.4		熱量: 784.5 鹽類: 103.1	脂肪: 26.9 蛋白質: 32.5		熱量: 750.8 鹽類: 100	脂肪: 26 蛋白質: 29.2	