

國中-金大立廠商菜單

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)			廠商營養師	
白飯 鮮筍滷肉 絲瓜麵線 蘿蔔糕(冷) 深色蔬菜 番茄蛋花湯(豆)			紫米飯 秘汁雞翅 花生海帶豆干(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 綠豆湯			古早味炒麵 吮指雞排(炸) 奶黃包(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 刺瓜雙蘆湯			地瓜飯 香菇雞(醃) 鮪魚洋蔥炒蛋(海) 焗烤螺絲麵 有機淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白飯 蔥爆豬肉 玉米肉末 雞堡(炸)(加) 深色蔬菜 筍子雞湯				
熱量	830.8	脂肪 23.7	熱量	857.0	脂肪 25.1	熱量	841.6	脂肪 22.9	熱量	825.4	脂肪 25.9	熱量	885.0	脂肪 30.1	廠商食品技師	
醣類	121.8	蛋白質 32.6	醣類	123.0	蛋白質 34.7	醣類	126.5	蛋白質 32.3	醣類	113.5	蛋白質 34.6	醣類	113.3	蛋白質 40.3		
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)			午餐秘書	
白飯 咖哩燴肉 高麗菜炒肉 香腸(加) 深色蔬菜 海芽金針菇湯			糙米飯 春川炒雞(冷) 白菜海茸 地瓜條 深色蔬菜 蒲瓜肉絲湯			什錦炒飯 醬烤雞腿 銀絲卷(冷) 魷魚雙拼(海) 淺色蔬菜 冬粉木耳湯			胚芽飯 烤雞翅 壽喜炒蛋 家常豆腐(豆) 有機淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(苳)			白飯 筍干控肉(醃) 絲瓜金針菇 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 大黃瓜玉米湯			學校護理師	
熱量	788.4	脂肪 24.0	熱量	838.3	脂肪 24.4	熱量	810.4	脂肪 23.7	熱量	814.8	脂肪 25.6	熱量	835.6	脂肪 24.4	主任	
醣類	111.4	蛋白質 31.7	醣類	121.2	蛋白質 33.6	醣類	117.3	蛋白質 31.9	醣類	111.9	蛋白質 34.1	醣類	120.7	蛋白質 33.4	校長	
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)				
白飯 香酥鮮魚(海)(炸) 咖哩洋芋 日式蒸蛋 深色蔬菜 蘿蔔雞湯			大麥仁飯 秘滷雞翅 番茄炒蛋(豆) 港式公仔麵 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓			義大利麵 吮指雞排(炸) 福州丸(加) 鐵板豆芽 深色蔬菜 筍子排骨湯			紫米飯 芝麻三杯雞 麻婆豆腐(豆) 熱狗(加) 有機深色蔬菜 海芽味噌湯			白飯 日式壽喜燒(豆) 蒲瓜三絲 香Q滷蛋 深色蔬菜 羅宋湯				
熱量	797.7	脂肪 25.1	熱量	830.8	脂肪 24.6	熱量	824.9	脂肪 26.1	熱量	813.7	脂肪 27.1	熱量	851.3	脂肪 28.6		
醣類	109.9	蛋白質 33.0	醣類	119.0	蛋白質 33.4	醣類	112.5	蛋白質 34.9	醣類	107.1	蛋白質 35.3	醣類	110.3	蛋白質 38.0		
9月22日(一)			9月23日(二)			9月24日(三)			9月25日(四) 豆漿			9月26日(五)				
白飯 魷魚排(海)(加)(炸) 泡菜燒肉(醃) 海根肉絲 深色蔬菜 刺瓜香菇湯			糙米飯 薑母雞(豆) 木須炒蛋 小黃瓜炒菇 淺色蔬菜 酸辣湯(豆)(苳)(醃)			肉絲炒飯 醬烤雞腿 紅豆包(冷) 鮮筍肉絲 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯			胚芽飯 花椒雞 杏鮑菇豆干(豆) 地瓜條 有機淺色蔬菜 海芽蛋花湯			白飯 照燒咕咾肉 芋頭白菜 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 冬瓜薏仁湯				
熱量	786.0	脂肪 24.2	熱量	816.6	脂肪 24.8	熱量	803.6	脂肪 22.9	熱量	839.2	脂肪 25.7	熱量	823.7	脂肪 24.8		
醣類	110.1	蛋白質 31.9	醣類	115.0	蛋白質 33.4	醣類	118.3	蛋白質 31.0	醣類	117.2	蛋白質 34.8	醣類	116.5	蛋白質 33.5		
9月29日(一)			9月30日(二)			※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 ※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣 ※本月供應一次豆漿 供應學校：彰泰國中										
教師節連假			紫米飯 吮指雞排(炸) 關東煮(豆) 日式蒸蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)													
			熱量	801.0	脂肪 24.6							醣類	112.1	蛋白質 32.7		

