

彰泰國中-冠成114年10月菜單



營養師:蕭涵
衛管人員:黃彥誠

營養師蕭涵

彰泰國中

本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

						10月1日(三)			10月2日(四)			10月3日(五)			
						油蔥拌飯 鹽酥香香雞(炸) 海苔地瓜條(加) 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			地瓜飯 酸菜鮮魚鍋(醃海)-申請 日式蒸蛋 鮮筍肉絲 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			白米飯 炭烤豬里肌 鮮蔬白菜 沙茶彩椒豆干(豆) 深色蔬菜 菜頭湯			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	785.2	脂肪:	24	熱量:	785	脂肪:	25
糖類:	0	蛋白質:	0	糖類:	0	蛋白質:	0	糖類:	112	蛋白質:	30.3	糖類:	107.5	蛋白質:	32.5
10月6日(一)			10月7日(二)			10月8日(三)			10月9日(四)			10月10日(五)			
中秋節放假			胚芽飯 板烤雞排 鮮菇燴蝦仁白菜(豆海) 下飯筍乾 深色蔬菜 綠豆地瓜湯			台式烏龍麵 黃金蝦排(海加炸) 紅豆包(冷) 五香滷蛋 深色蔬菜 鮮彩什錦湯			地瓜飯 甜麵醬烤鴨 白蔔貢丸(加) 番茄歐姆炒蛋 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)			國慶日放假			
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	738.1	脂肪:	24.5	熱量:	780.9	脂肪:	26.5	熱量:	776.6	脂肪:	25
糖類:	0	蛋白質:	0	糖類:	100	蛋白質:	29.4	糖類:	104	蛋白質:	31.6	糖類:	105	蛋白質:	30.4
10月13日(一)			10月14日(二)			10月15日(三)			10月16日(四)			10月17日(五)			
白米飯 白玉豚肉 洋蔥炒蛋 檸檬翅小腿 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			糙米飯 沙茶爆魷魚(海)-申請 家常豆腐(豆) 快樂雞堡肉(炸加) 淺色蔬菜 薑絲海芽湯			海苔拌飯 燒烤雞排 五香滷蛋 巧克力銀絲捲(冷) 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)			地瓜飯 黃金咖哩豬 檸檬雞柳條(炸加) 家常滷三寶(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯			白米飯 檸檬雞翅 小瓜鮮蔬炒蛋 泡菜年糕鍋(冷醃) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	745.4	脂肪:	25	熱量:	768.6	脂肪:	27	熱量:	732.4	脂肪:	24	熱量:	746.3	脂肪:	23.5
糖類:	100	蛋白質:	30.1	糖類:	100.5	蛋白質:	30.9	糖類:	105	蛋白質:	28.1	糖類:	105	蛋白質:	28.7
10月20日(一)			10月21日(二)			10月22日(三)			10月23日(四)			10月24日(五)			
白米飯 米血鴨丁(加) 蝦皮高麗菜(豆海) 毛豆絞肉玉米(豆) 深色蔬菜 菜頭湯			紫米飯 蒜泥白肉 客家小炒(豆) 滑嫩蒸蛋 淺色蔬菜 冬瓜檸檬山粉圓			夜市炒泡麵 脆皮雞翅(炸) 芝麻包(冷) 熱炒菇菇 深色蔬菜 海芽蛋花湯			地瓜飯 黑胡椒肉片 紅絲炒蛋 椒鹽魚丁(海炸) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿			光復節補假			
熱量:	733.6	脂肪:	24	熱量:	738.1	脂肪:	24.5	熱量:	737	脂肪:	25	熱量:	742.6	脂肪:	25
糖類:	100	蛋白質:	29.4	糖類:	100	蛋白質:	29.4	糖類:	100	蛋白質:	28	糖類:	100	蛋白質:	29.4
10月27日(一)			10月28日(二)			10月29日(三)			10月30日(四)			10月31日(五)			
白米飯 炭香雞排 綜合關東煮(豆加) 高麗菜炒蛋 深色蔬菜 榨菜菇菇湯(醃)			燕麥飯 鐵路排骨 金色三穗玉米 五更腸旺 淺色蔬菜 白玉湯			黃金蛋炒飯 香酥雞丁(炸) 迷你黃金捲(冷) 小魚豆干(海豆) 深色蔬菜 薑絲海芽湯			地瓜飯 馬鈴薯燉肉 香Q滷蛋 小瓜蝦仁炒菇(海) 淺色蔬菜 筍絲湯			白米飯 香酥甘仔魚(海炸)-申請 塔香海茸 洋芋雞肉 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)			
熱量:	731.5	脂肪:	23.5	熱量:	761.3	脂肪:	24.5	熱量:	791.4	脂肪:	25	熱量:	761.3	脂肪:	24.5
糖類:	100.5	蛋白質:	29.5	糖類:	104.5	蛋白質:	30.7	糖類:	112	蛋白質:	29.6	糖類:	104.5	蛋白質:	28.6