

彰泰國中-冠成114年11月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師:蕭涵
衛管人員:黃彥誠



星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日			
白米飯 沙茶炒魷魚鮮菇(海)-申請 客家小炒(豆) 黃金炸雞腿(炸) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)				糙米飯 洋芋雞丁 港式蘿蔔糕(冷) 番茄炒歐姆蛋 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓				肉醬義大利麵 香酥豬柳條(炸) 蝦皮白菜貢丸(海加) 巧克力銀絲卷(冷) 深色蔬菜 菜頭湯				地瓜飯 BBQ烤雞排 滑嫩蒸蛋 芝麻海帶根 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白米飯 醬香豬排 高麗菜豆皮(豆) 麻辣燙 深色蔬菜 玉米蛋花湯			
熱量:	712.7	脂肪:	23.5	熱量:	730.6	脂肪:	25	熱量:	715.5	脂肪:	23.5	熱量:	726.3	脂肪:	23.5	熱量:	745.3	脂肪:	26.5
醣類:	97	蛋白質:	28.3	醣類:	95.5	蛋白質:	30.9	醣類:	97	蛋白質:	29	醣類:	100	蛋白質:	28.7	醣類:	97	蛋白質:	29.7
11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日			
白米飯 茄汁鮮魚(海)-申請 日式滷肉 家常豆腐(豆) 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯				胚芽飯 塔香鴨丁 檸檬翅小腿 茶碗蒸 淺色蔬菜 柴香豆腐味噌湯(豆)				焗烤起司飯 夜市鹽酥雞(炸) 嫩豆腐(豆) 黃金脆薯(加炸) 深色蔬菜 海芽蛋花湯				地瓜飯 蒜泥白肉 白菜河粉 聰明鮪魚炒蛋(海加) 淺色蔬菜 菜頭湯				白米飯 BBQ烤雞翅 洋蔥炒豬肉 泡菜豆腐鍋(豆醃) 深色蔬菜 鮮蔬湯			
熱量:	768.4	脂肪:	26	熱量:	723.1	脂肪:	25.5	熱量:	820.1	脂肪:	30.9	熱量:	765.6	脂肪:	26	熱量:	744.7	脂肪:	25.5
醣類:	100	蛋白質:	33.6	醣類:	91.5	蛋白質:	31.9	醣類:	100.6	蛋白質:	34.9	醣類:	100	蛋白質:	32.9	醣類:	97	蛋白質:	31.8
11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日			
白米飯 日式咖哩豬 白菜滷(海豆) 茄汁滑蛋豆腐(豆) 深色蔬菜 白玉丸片湯(加)				紫米飯 醬汁豬里肌 筍片海茸 五香碎肉(醃豆) 淺色蔬菜 山粉圓奶茶				熱炒公仔麵 酥香炸雞腿(炸) 下飯滷蛋 香香熱狗(加) 深色蔬菜 鮮菇湯				地瓜飯 甜麵醬烤鴨 鮮蔬豚肉鍋 日式蒸蛋 深色蔬菜 筍片豆腐湯(豆)				白米飯 香酥甘仔魚(海炸)-申請 筍干扣肉(醃) 麻辣燙(豆) 淺色蔬菜 紫菜湯			
熱量:	721.7	脂肪:	24.5	熱量:	804.9	脂肪:	28.9	熱量:	776.6	脂肪:	28.6	熱量:	714.3	脂肪:	23.5	熱量:	782.8	脂肪:	28
醣類:	97	蛋白質:	28.3	醣類:	100.6	蛋白質:	35.6	醣類:	94.9	蛋白質:	34.9	醣類:	95.5	蛋白質:	30.2	醣類:	100.5	蛋白質:	32.2
11月24日				11月25日				11月26日				11月27日				11月28日			
白米飯 板烤雞排 酸白菜豆腐(豆醃) 芽菜燒賣X1(加) 深色蔬菜 味噌紫菜小魚乾湯(海)				燕麥飯 磨菇肉片 菜脯香煎蛋(醃) 快樂雞堡肉(炸加) 淺色蔬菜 鮮菇蘿蔔湯				焗烤蛋炒飯 脆皮雞翅(炸) 芋泥包(冷) 五香滷蛋 深色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 紅燒白玉豚肉 檸檬翅小腿 玉米筍菇菇 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)+豆漿				白米飯 碳香豬排 白玉魷魚(海) 金針椰菜 深色蔬菜 雞蛋豆腐湯(豆)			
熱量:	756.6	脂肪:	25	熱量:	743	脂肪:	25	熱量:	813.2	脂肪:	30.4	熱量:	746	脂肪:	24.8	熱量:	776.4	脂肪:	28
醣類:	100	蛋白質:	32.9	醣類:	97	蛋白質:	32.5	醣類:	100.6	蛋白質:	34.3	醣類:	98.7	蛋白質:	32	醣類:	99	蛋白質:	32.1