



彰泰國中114年12月菜單



營養師：蕭涵

衛管人員：黃彥誠



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一 12月1日	星期二 12月2日	星期三 12月3日	星期四 12月4日	星期五 12月5日
白米飯 板烤雞排 鮮筍肉絲 茶碗蒸 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	糙米飯 鐵路排骨 油蔥豆腐(豆) 高麗菜麵線 深色蔬菜 綠豆甜湯	茄汁肉醬義大利麵 吮指炸雞腿(炸) 黑糖饅頭(冷) 黃金薯條(加) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 三杯米血雞丁(加) 醬汁年糕鍋(冷) 飄香滷蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯	白米飯 香炸魚排(炸海)-申請 洋蔥炒蛋 泡菜豆腐鍋(醃豆) 深色蔬菜 白菜紫菜湯
熱量：716.5 脂肪：24 鹽類：100.5 蛋白質：30.7	熱量：744 脂肪：22 鹽類：107.5 蛋白質：29	熱量：744.4 脂肪：24 鹽類：103 蛋白質：29.1	熱量：749 脂肪：23 鹽類：107.5 蛋白質：28	熱量：726.2 脂肪：23 鹽類：101 蛋白質：28.8
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
白米飯 洋芋鴨丁 滷香豆腐(豆) 洋蔥炒肉 深色蔬菜 刺瓜湯	燕麥飯 黃金咖哩雞 五香滷蛋 鮮菇蔬菜鍋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	起司焗烤飯 拿波里炸雞翅(炸) 番茄熱狗(加) 多汁水餃X2(冷) 深色蔬菜 筍絲湯	地瓜飯 炭香雞排 海鮮蝦仁羹(海芡) 陽光玉米炒蛋 淺色蔬菜 日式海芽	白米飯 碳烤豬里肌 小瓜玉筍 豆干碎肉(豆醃) 深色蔬菜 金針蛋花湯
熱量：30.7 脂肪：24 鹽類：104.5 蛋白質：30.7	熱量：768.3 脂肪：23 鹽類：108 蛋白質：31.2	熱量：779.2 脂肪：26 鹽類：103 蛋白質：33.3	熱量：770.4 脂肪：26 鹽類：101 蛋白質：33.1	熱量：751 脂肪：25 鹽類：100 蛋白質：31.5
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
白米飯 檸檬雞翅 麻油豚肉蔬菜鍋 下飯滷蛋 深色蔬菜 筍絲肉絲湯	五穀飯 古早味滷肉 香烤翅小腿 紅絲炒蛋 淺色蔬菜 鮮菇玉米湯	夜市炒泡麵 香酥炸雞排(炸) 梅粉薯條(加) 黑糖銀絲卷(冷) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯	地瓜飯 三杯魷魚杏鮑菇(海)-申請 白菜海茸 地瓜QQ球X2(炸加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)湯+豆漿	白米飯 醬汁豬排 麻婆豆腐(豆) 蝦仁洋芋(海) 深色蔬菜 港式酸辣湯(芡)
熱量：772.8 脂肪：26 鹽類：101.5 蛋白質：33.2	熱量：763.1 脂肪：23 鹽類：101 蛋白質：32.4	熱量：734.9 脂肪：22.5 鹽類：104.5 蛋白質：28.6	熱量：735 脂肪：22.5g 鹽類：103 蛋白質：26.8g	熱量：755.5 脂肪：27.5 鹽類：100 蛋白質：27
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
白米飯 洋芋燉肉 蘿蔔關東煮(豆) 蜜汁翅小腿 深色蔬菜 結頭菜湯	紫米飯 醬燒大排 小瓜玉筍 滑嫩蒸蛋 淺色蔬菜 紅豆湯圓(冷)	咖哩炒飯 酥炸香雞腿(炸) 黃金薯餅(加) 阿婆滷蛋 深色蔬菜 鮮菇湯	行憲紀念日放假	白米飯 清蒸魚丁(海)-申請 酥炸杏鮑菇豆腐(豆炸) 韓式泡菜鍋(醃) 深色蔬菜 海芽蛋花湯
熱量：777 脂肪：25 鹽類：104.5 蛋白質：33.5	熱量：733.2 脂肪：23 鹽類：104.5 蛋白質：29.3	熱量：756.3 脂肪：23.5 鹽類：106 蛋白質：30.2		熱量：724.2 脂肪：23 鹽類：100.5 蛋白質：28.8
12月29日	12月30日	12月31日		
白米飯 蒜泥白肉 豬肉鍋貼X2(加) 番茄滑蛋豆腐(豆) 深色蔬菜 豬血湯(醃)	胚芽飯 BBQ烤雞排 起司洋芋玉米 干絲海帶(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	焗烤起司通心麵 香酥甘仔魚(海炸)-申請 紅豆包(冷) 蔥香滷豆腐(豆) 深色蔬菜 菜頭丸片湯(加)		
熱量：739.2 脂肪：24 鹽類：100 蛋白質：30.8	熱量：737.9 脂肪：25.5 鹽類：95.5 蛋白質：31.6	熱量：778.2 脂肪：25 鹽類：106 蛋白質：32.3	熱量：0 脂肪：0 鹽類：0 蛋白質：0	熱量：731.9 脂肪：23.5 鹽類：99.5 蛋白質：30.6