彰泰國中-正惠心

專線：04-8350451　　115年3月

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw　　使用國產豬

「本產品含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、蛋、含麩質之穀物、大豆，不適合對其過敏體質者食用」

陳慧娟　營養師 陳慧娟 營養字第006828 技師字第011338　羅明武 營養師 羅明武 營養字第007632　黃曉婷 御膳房管理人員 黃曉婷

3月2日(一)	3月3日(二)	3月4日(三)	3月5日(四)	3月6日(五)
白米飯	五穀飯	茄汁炒飯	地瓜飯	白米飯
檸檬雞翅	**醬滷豬排**	**紐澳良烤雞排**	**泰醬溜魷魚(海)**	**招牌香嫩雞腿**
豆皮燒肉(豆)	南洋咖哩雞丁	轟炸雞丁拚菇菇(炸)	日式豬排(炸)	筍干扣肉(醃)
玉米炒蛋	鮮菇炒高麗	奶黃包(冷)	蜜香翅小腿	洋蔥炒蛋
蚵白菜	菠菜	高麗菜	青江菜	油菜
沙茶肉片湯	山粉圓甜湯	金針菇豆皮湯(豆)	玉米蛋花湯	芹香菜頭湯
熱量: 857大卡 脂肪: 28g	熱量: 861大卡 脂肪: 29g	熱量: 881大卡 脂肪: 29g	熱量: 858大卡 脂肪: 28g	熱量: 860大卡 脂肪: 28g
醣類: 118g 蛋白質: 35g	醣類: 117g 蛋白質: 33g	醣類: 120g 蛋白質: 35g	醣類: 117g 蛋白質: 33g	醣類: 117g 蛋白質: 35g

3月9日(一)	3月10日(二)	3月11日(三)	3月12日(四)	3月13日(五)
白米飯	五穀飯	起司玉米蛋炒飯	地瓜飯	白米飯
鐵路豬排	**燒烤雞翅**	**日式炸雞腿(炸)**	**黑椒豬柳**	**秘滷雞排**
麻婆豆腐(豆)	壽喜燒	水餃X2(冷)	金針菇滑蛋	香菇滷肉燥(豆)
炒椒鹽甜不辣(加)	高麗大阪燒	芹香銀芽	炸魚塊拼四季豆(炸海)	蝦仁白菜貢丸(海加)
蚵白菜	菠菜	高麗菜	青江菜	油菜
玉米濃湯(芡)	蘿蔔肉絲湯	鮮筍湯	味噌豆腐湯(豆)	海芽湯
熱量: 868大卡 脂肪: 28g	熱量: 856大卡 脂肪: 27g	熱量: 861大卡 脂肪: 28g	熱量: 857大卡 脂肪: 28g	熱量: 856大卡 脂肪: 27g
醣類: 119g 蛋白質: 35g	醣類: 118g 蛋白質: 35g	醣類: 118g 蛋白質: 35g	醣類: 118g 蛋白質: 35g	醣類: 118g 蛋白質: 35g

3月16日(一)	3月17日(二)	3月18日(三)	3月19日(四)	3月20日(五)
白米飯	五穀飯	義大利麵	地瓜飯	白米飯
吮指雞腿	**北京烤鴨**	**芝麻蒲燒魚(海)**	**霸味鴨肉鍋(豆)**	**嫩烤雞翅**
蜜香沙嗲干片(豆)	黃金布丁蒸蛋蛋	沙茶肉絲炒海根	厚切椒鹽豬柳(炸)	洋蔥豬柳
高麗肉片炒蛋	義式咕咕雞	轟炸雞丁拚四季豆(炸)	鮮炒花椰菜	韓式辣醬年糕(冷)
蚵白菜	清炒四季豆	高麗菜	青江菜	油菜
丸片湯(加)	綠豆小芋圓(加)	榨菜肉絲湯(醃)	蛋花湯	香菇雞湯
熱量: 861大卡 脂肪: 29g	熱量: 858大卡 脂肪: 28g	熱量: 868大卡 脂肪: 28g	熱量: 865大卡 脂肪: 29g	熱量: 861大卡 脂肪: 28g
醣類: 117g 蛋白質: 33g	醣類: 117g 蛋白質: 35g	醣類: 119g 蛋白質: 35g	醣類: 116g 蛋白質: 35g	醣類: 118g 蛋白質: 33g

3月23日(一)	3月24日(二)	3月25日(三)	3月26日(四)	3月27日(五)
白米飯	五穀飯	招牌豬肉炒飯	地瓜飯	白米飯
無錫排骨丁(冷)	**炙烤嫩雞腿**	**麻油雞**	**燒烤雞排**	**滷豬排**
金黃豆腐煲(豆)	冬瓜炒香菇	炸魷魚拚地瓜球(炸海加)	茶碗蒸	馬鈴薯雞丁
雞塊x2(炸加)	法式豬柳	茄汁炒蛋豆腐(豆)	三杯魚丁(海)	炸醬鮮蔬
蚵白菜	清炒四季豆	高麗菜	青江菜	油菜
鮮筍湯	蔬菜蛋花湯	紫菜味噌湯	菜頭湯+豆漿	三絲湯
熱量: 860大卡 脂肪: 28g	熱量: 868大卡 脂肪: 28g	熱量: 873大卡 脂肪: 29g	熱量: 861大卡 脂肪: 29g	熱量: 860大卡 脂肪: 28g
醣類: 117g 蛋白質: 35g	醣類: 119g 蛋白質: 35g	醣類: 119g 蛋白質: 36g	醣類: 115g 蛋白質: 35g	醣類: 117g 蛋白質: 35g

3月30日(一)	3月31日(二)			
白米飯	五穀飯			
蜜炙烤雞排	**肉多多照燒豬肉片**			
芹香炒干片(豆)	蝦仁炒紅絲花椰(海)			
油蔥肉燥	五香米血滷黑輪(加)			
蚵白菜	清炒四季豆			
玉米濃湯(芡)	蛋花湯			
熱量: 857大卡 脂肪: 28g	熱量: 860大卡 脂肪: 28g	熱量: 脂肪:	熱量: 脂肪:	熱量: 脂肪:
醣類: 118g 蛋白質: 35g	醣類: 119g 蛋白質: 35g	醣類: 蛋白質:	醣類: 蛋白質:	醣類: 蛋白質: