

彰泰國中-冠成115年4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



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
						4月1日			4月2日			4月3日		
						沙茶烏龍麵 香酥雞排(炸) 豬肉鍋貼(加) 瓜瓜炒肉 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			地瓜飯 蒜泥白肉 青花蝦仁(海) 酸菜豆腐鍋(豆醃) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			清明/兒童節連假		
熱量: 0	脂肪: 0	醃糖: 0	熱量: 698.1	脂肪: 22.5	醃糖: 97	熱量: 809.4	脂肪: 25	醃糖: 113.5	熱量: 774.8	脂肪: 26	醃糖: 102	熱量: 0	脂肪: 0	醃糖: 0
0	0	0	26.9	26.9	32.6	32.6	32.6	33.2	33.2	33.2	33.2	0	0	0
4月6日			4月7日			4月8日			4月9日			4月10日		
清明/兒童節連假			燕麥飯 板烤雞排 阿婆肉燥(豆) 混炒刺瓜 深色蔬菜 消暑綠豆薏仁湯			黃金焗烤飯 鹽酥香香雞(炸) 椒鹽熱狗(加) 香Q滷蛋 深色蔬菜 紫菜小魚乾湯(海)			地瓜飯 鐵路排骨 台式滷味(豆加) 黃金玉米炒蛋 淺色蔬菜 鮮菇肉絲竹筍湯			白米飯 蔥爆魷魚(海)-申請 麻辣豬血粉絲煲 黃金炸雞腿(炸) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)		
熱量: 0	脂肪: 0	醃糖: 0	熱量: 804.1	脂肪: 26.5	醃糖: 107.5	熱量: 853.2	脂肪: 28.4	醃糖: 114.1	熱量: 735	脂肪: 22.5g	醃糖: 103	熱量: 804.8	脂肪: 26	醃糖: 110.5
0	0	0	33.9	33.9	35.3	35.3	35.3	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	32.2	32.2	32.2
4月13日			4月14日			4月15日			4月16日			4月17日		
白米飯 三杯米血炒鴨(加) 絲瓜滑蛋 甘藍燒賣(冷) 深色蔬菜 筍菇湯			五穀飯 菲力雞排 白菜貢丸(加) 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 菜頭湯			義式肉醬義大利麵 香酥魚排(海炸)-申請 巧克力銀絲卷(冷) 小黃瓜玉米筍 深色蔬菜 海芽蛋花湯			地瓜飯 梅干扣肉(醃) 白菜寬粉 醬汁豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜豬血湯(醃)			白米飯 檸檬雞翅 五香滷蛋 彩椒炒豚肉 深色蔬菜 豆腐筍菇湯(豆)		
熱量: 815.1	脂肪: 25.5	醃糖: 104	熱量: 780.8	脂肪: 26	醃糖: 104	熱量: 810.2	脂肪: 25	醃糖: 115.5	熱量: 773.1	脂肪: 25.5	醃糖: 104.5	熱量: 813.4	脂肪: 25	醃糖: 115
33.9	33.9	33.9	32.7	32.7	32.7	30.8	30.8	31.4	31.4	31.4	31.4	32.1	32.1	32.1
4月20日			4月21日			4月22日			4月23日			4月24日		
白米飯 醬燒豬排 豬血豆腐鍋(豆) 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯			糙米飯 黃金咖哩雞 涮涮肉 日式關東煮(豆) 淺色蔬菜 紅豆甜甜湯			茄汁焗烤飯 香香雞排(炸) 黃金脆薯(加) 豬肉水餃X2(冷) 深色蔬菜 金針蛋花湯			地瓜飯 古早味滷肉 檸檬翅小腿 小瓜玉筍 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿			白米飯 蒜香清蒸魚丁(海)-申請 金針甘藍 香酥雞腿(炸) 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)		
熱量: 830.8	脂肪: 26	醃糖: 115	熱量: 774.9	脂肪: 24.5	醃糖: 107.5	熱量: 823.2	脂肪: 28.4	醃糖: 108.1	熱量: 752.5	脂肪: 24.5	醃糖: 102.5	熱量: 823.1	脂肪: 25.5	醃糖: 115.5
34.2	34.2	34.2	31.1	31.1	31.1	33.8	33.8	33.8	30.5	30.5	30.5	32.9	32.9	32.9
4月27日			4月28日			4月29日			4月30日					
白米飯 碳香雞排 豬肉鍋貼X2(加) 沙茶部隊鍋 深色蔬菜 麵線湯			胚芽飯 紅燒海陸魷魚雞丁(海)-申請 客家小炒(豆) 人氣洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 味噌紫菜湯			蘑菇鐵板麵 脆皮炸雞翅(炸) 滑蛋洋蔥炒肉片 芝麻包(冷) 深色蔬菜 豆腐湯(豆)			地瓜飯 日式洋芋燉肉 筍片海茸 香酥魚塊(海加炸) 淺色蔬菜 柴香高麗菜湯					
熱量: 700.9	脂肪: 22.5	醃糖: 97	熱量: 772.9	脂肪: 26.5	醃糖: 100	熱量: 733.9	脂肪: 25.5	醃糖: 96.5	熱量: 721.7	脂肪: 24.5	醃糖: 97	熱量: 0	脂肪: 0	醃糖: 0
27.6	27.6	27.6	33.6	33.6	33.6	29.6	29.6	29.6	28.3	28.3	28.3	0	0	0