

金大立

4月1日(三)		4月2日(四)		4月3日(五)		廠商營養師									
義大利麵 黃金雞排(炸) 奶黃包(冷) 魷魚羹(海)(醃) 深色蔬菜 冬瓜香菇湯		糙米飯 三杯雞 海帶豆干(豆) 蔥花捲(冷) 有機淺色蔬菜 蘿蔔味噌湯		清明連假		 									
熱量	868.4	脂肪	28.6	熱量	790.6	脂肪	28.8								
醣類	118.5	蛋白質	34.2	醣類	101.0	蛋白質	32.0								
4月6日(一)		4月7日(二)		4月8日(三)		4月9日(四)		4月10日(五)		廠商食品技師					
清明連假		紫米飯 香酥鮮魚(海)(炸) 咖哩燴肉 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 芋頭撞奶		玉米炒飯 香酥雞翅(炸) 芋泥包(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯		胚芽飯 里肌豬排 杏鮑菇滷味(豆) 日式蒸蛋 有機深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)(醃)		白飯 筍干滷肉(醃) 翠綠彩蔬 滷蛋 淺色蔬菜 海芽金針菇湯							
熱量	825.8	脂肪	30.7	熱量	839.7	脂肪	26.7	熱量	816.8	脂肪	30.5	熱量	795.1	脂肪	28.6
醣類	102.5	蛋白質	34.8	醣類	118.5	蛋白質	31.4	醣類	101.1	蛋白質	34.4	醣類	102.5	蛋白質	32.0
4月13日(一)		4月14日(二)		4月15日(三)		4月16日(四)		4月17日(五)		午餐秘書					
白飯 秘汁雞翅 番茄炒蛋(豆) 香腸(加) 淺色蔬菜 蘿蔔雞湯		大麥仁飯 香酥鮮魚(海)(炸) 瓜仔肉燥(醃)(豆) 港式公仔麵 深色蔬菜 海芽蛋花湯		鐵板麵 香酥雞腿(炸) 紅豆包(冷) 筍絲肉絲(醃) 淺色蔬菜 刺瓜香菇湯		糙米飯 春川炒雞(冷) 白菜海茸 甜不辣(加) 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		白飯 蒜泥炒肉 咖哩洋芋 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯							
熱量	812.2	脂肪	30.5	熱量	834.7	脂肪	28.1	熱量	802.0	脂肪	26.7	熱量	801.3	脂肪	29.0
醣類	100.3	蛋白質	34.2	醣類	112.8	蛋白質	32.6	醣類	109.9	蛋白質	30.4	醣類	102.5	蛋白質	32.5
4月20日(一)		4月21日(二)		4月22日(三)		4月23日(四) 豆漿		4月24日(五)		主任					
白飯 蔥爆沙茶豬肉 家常豆腐(豆) 焗烤螺絲麵 深色蔬菜 海芽蛋花湯		紫米飯 泡菜雞(醃) 海根肉絲 蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 燕麥撞奶		肉絲炒飯 烤雞翅 蔥花捲(冷) 鐵板豆芽 深色蔬菜 冬粉木耳湯		胚芽飯 咖哩雞 菜脯炒蛋(醃) 熱狗(加) 有機深色蔬菜 冬瓜肉絲湯		白飯 薑汁壽喜燒(豆) 塔香魷魚羹(海) 滷蛋 淺色蔬菜 大黃瓜雞湯							
熱量	813.7	脂肪	28.8	熱量	814.5	脂肪	26.4	熱量	809.1	脂肪	29.9	熱量	807.8	脂肪	29.5
醣類	106.0	蛋白質	32.7	醣類	113.8	蛋白質	30.4	醣類	101.5	蛋白質	33.6	醣類	102.3	蛋白質	33.3
4月27日(一)		4月28日(二)		4月29日(三)		4月30日(四)									
白飯 里肌豬排 米血滷味 越式河粉 深色蔬菜 海芽洋蔥湯		大麥仁飯 椒麻雞 玉米肉末 地瓜條 深色蔬菜 蘿蔔味噌湯		古早味炒麵 香酥雞排(炸) 銀絲卷(冷) 關東煮(豆) 深色蔬菜 刺瓜排骨湯		糙米飯 鮮魚排(海)(炸) 大盤雞 炸醬豆干(豆) 有機淺色蔬菜 冬瓜香菇湯									
熱量	819.8	脂肪	27.5	熱量	807.3	脂肪	25.0	熱量	860.3	脂肪	27.1	熱量	841.4	脂肪	32.0
醣類	111.5	蛋白質	31.6	醣類	116.7	蛋白質	28.8	醣類	121.4	蛋白質	32.6	醣類	101.9	蛋白質	36.5

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用
 ※本月供應一次豆漿 供應學校：彰泰國中

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣