

彰泰國中-冠成115年5月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師:蕭涵

衛生人員: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 5月1日
勞動節停餐				
5月4日 白米飯 芝麻豬排 蝦蝦蒸蛋(海) 豆皮高麗菜(豆) 深色蔬菜 冬瓜湯	5月5日 糙米飯 BBQ烤雞排 筍片海茸 日式蘿蔔燉肉 淺色蔬菜 西米露奶茶(冷)	5月6日 起司焗烤咖哩飯 鹽酥香香雞(炸) 大溪滷黑豆干(豆) 招財薯餅(加) 深色蔬菜 紫菜小魚乾湯(海)	5月7日 地瓜飯 涮涮肉 炫烤翅小腿 清甜洋蔥炒蛋 淺色蔬菜 玉米濃湯(艾)	5月8日 白米飯 醬汁白菜鮮魚(海)-申請 香酥雞塊X2(加炸) 麻辣豬血鍋(豆) 深色蔬菜 菇菇蛋花湯
熱量: 691.2 脂肪: 22 糖類: 26.8 醃類: 96.5 蛋白質: 27.1	熱量: 700.4 脂肪: 22 糖類: 27.1 醃類: 98.5 蛋白質: 27.1	熱量: 748.2 脂肪: 25.4 糖類: 29.3 醃類: 100.6 蛋白質: 29.3	熱量: 735 脂肪: 22.5g 糖類: 26.8g 醃類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 707.1 脂肪: 23.5 糖類: 26.9 醃類: 97 蛋白質: 26.9
5月11日 白米飯 米血鴨丁(加) 港式蘿蔔糕(冷) 茄汁滑蛋豆腐(豆) 深色蔬菜 大黃瓜貢丸湯(加)	5月12日 五穀飯 古早味滷肉 筍絲寬粉 碳烤雞翅 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆艾)	5月13日 夜市炒泡麵 黃金炸雞排(炸) 奶黃包(冷) 紅絲滷迷你豆腐(豆) 深色蔬菜 海芽菇湯	5月14日 地瓜飯 醬燒大排 香滷海帶豆干(豆) 五香滷蛋 淺色蔬菜 薑絲紫菜湯	5月15日 白米飯 泰式魷魚豆腐(海豆)-申請 香酥雞腿(炸) 彩椒豚肉菇菇 深色蔬菜 白菜蛋花湯
熱量: 691.2 脂肪: 22 糖類: 26.8 醃類: 96.5 蛋白質: 27.1	熱量: 698.6 脂肪: 23 糖類: 27.4 醃類: 95.5 蛋白質: 27.4	熱量: 725.8 脂肪: 25 糖類: 27.7 醃類: 97.5 蛋白質: 27.7	熱量: 739.7 脂肪: 24.9 糖類: 29.8 醃類: 99.1 蛋白質: 29.8	熱量: 695.8 脂肪: 23 糖類: 26.7 醃類: 95.5 蛋白質: 26.7
5月18日 白米飯 碳香豬排 芝麻海帶根 蝦仁絲瓜滑蛋麵線(海) 深色蔬菜 蘿蔔湯	5月19日 胚芽飯 黃金咖哩雞 沙茶豬血鍋 豬肉鍋貼X2(加) 淺色蔬菜 珍珠奶茶(冷)	5月20日 傳統肉燥拌飯 黃金炸魚排(海炸)-申請 巧克力銀絲卷(冷) 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 柴香高麗菜湯	5月21日 地瓜飯 吮指炸雞腿(炸) 日式蒸蛋 蘿蔔燉肉 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	5月22日 白米飯 板烤雞排 泡菜年糕鍋(冷) 客家小炒(豆) 深色蔬菜 筍菇湯
熱量: 690.8 脂肪: 22 糖類: 26.2 醃類: 97 蛋白質: 29.3	熱量: 739.2 脂肪: 24.4 糖類: 27.4 醃類: 100.6 蛋白質: 29.3	熱量: 707.1 脂肪: 23.5 糖類: 26.9 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 698.6 脂肪: 23 糖類: 27.4 醃類: 95.5 蛋白質: 27.4	熱量: 701.8 脂肪: 23 糖類: 26.7 醃類: 97 蛋白質: 26.7
5月25日 白米飯 BBQ烤雞腿 刺瓜肉片 阿婆滷蛋 深色蔬菜 鮮菇肉絲湯	5月26日 紫米飯 白菜鮮魚寬粉鍋(海)-申請 起司洋芋青花菜 BBQ烤翅小腿 淺色蔬菜 味噌海芽湯	5月27日 焗烤義大利麵 香酥雞翅(炸) 梅粉薯條(加) 醬汁嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 筍片湯	5月28日 地瓜飯 板烤雞排 干丁玉米毛豆仁(豆) 壽喜燒肉 淺色蔬菜 豬血湯(醃)+豆漿	5月29日 白米飯 醬汁豬排 小瓜炒菇 香酥魚塊X2(海加炸) 深色蔬菜 紫菜味噌湯
熱量: 686.3 脂肪: 21.5 糖類: 26.2 醃類: 97 蛋白質: 26.2	熱量: 693.6 脂肪: 22 糖類: 26.9 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 707.1 脂肪: 23.5 糖類: 26.9 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 698.6 脂肪: 23 糖類: 27.4 醃類: 95.5 蛋白質: 27.4	熱量: 698.6 脂肪: 23 糖類: 27.4 醃類: 95.5 蛋白質: 27.4