

彰泰國中-冠成115年6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



星期一 6月1日			星期二 6月2日			星期三 6月3日			星期四 6月4日			星期五 6月5日		
白米飯 家常滷肉 大雞堡肉(炸加) 小瓜筍片炒肉 深色蔬菜 冬瓜湯			紫米飯 醬燒大排 古早味滷味(豆) 日式蒸蛋 淺色蔬菜 百香愛玉			黃金蛋炒飯 夜市鹽酥雞(炸) 多汁水餃(冷) 搖搖薯條(加) 深色蔬菜 紫菜小魚乾湯(海)			地瓜飯 香濃咖哩豬 海帶滷蛋 蝦仁炒青花(海) 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯			白米飯 蒜香白菜蒸魚(海)-申請 瓜仔肉燥 檸檬翅小腿 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		
熱量: 767.6	脂肪: 26	26	熱量: 762.8	脂肪: 26	26	熱量: 781.6	脂肪: 28	28	熱量: 767.6	脂肪: 26	26	熱量: 762.8	脂肪: 26	26
醣類: 101	蛋白質: 32.4	32.4	醣類: 100	蛋白質: 32.2	32.2	醣類: 99	蛋白質: 33.4	33.4	醣類: 101	蛋白質: 32.4	32.4	醣類: 100	蛋白質: 32.2	32.2
6月8日			6月9日			6月10日			6月11日			6月12日		
白米飯 三杯鴨丁 嫩豆腐(豆) 刺瓜炒肉 深色蔬菜 豬血湯(醃)			糙米飯 鐵路排骨 滑嫩蒸蛋 雙色炒玉米筍 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			港式公仔麵 酥炸香雞排(炸) 黑糖小饅頭(冷) 香烤薯塊(加) 深色蔬菜 柴香白菜湯			地瓜飯 傳統魷魚羹(海菜)-申請 涮涮肉 雙拼炸豆腐蘿蔔糕(炸豆冷) 淺色蔬菜 紫菜蛋花湯			白米飯 燒烤雞翅 夜市香腸(加) 韓式年糕鍋(醃) 深色蔬菜 筍菇湯		
熱量: 733.9	脂肪: 23.5	23.5	熱量: 739.7	脂肪: 22.5	22.5	熱量: 811.9	脂肪: 23.5	23.5	熱量: 735	脂肪: 22.5g	22.5g	熱量: 767.6	脂肪: 26	26
醣類: 101	蛋白質: 29.6	29.6	醣類: 105.5	蛋白質: 28.8	28.8	醣類: 119.5	蛋白質: 30.6	30.6	醣類: 103	蛋白質: 26.8g	26.8g	醣類: 101	蛋白質: 32.4	32.4
6月15日			6月16日			6月17日			6月18日			6月19日		
白米飯 板烤雞排 顧眼紅絲炒蛋 刺瓜貢丸(加) 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			五穀飯 照燒豬里肌 芙蓉蒸蛋 肉末炒玉米 淺色蔬菜 紅豆蜜甜湯			嘉義雞絲拌飯 黃金炸魚排(海炸) 豬肉餡餅(冷) 香Q滷蛋 深色蔬菜 鮮菇蘿蔔湯			地瓜飯 日式洋芋燉肉 海鮮蝦卷(炸加) 白菜海茸 淺色蔬菜 港式酸辣湯(豆芡)			端午節放假		
熱量: 742.8	脂肪: 24	24	熱量: 788.5	脂肪: 24.5	24.5	熱量: 846.7	脂肪: 27.5	27.5	熱量: 795.5	脂肪: 27.9	27.9			
醣類: 102	蛋白質: 29.7	29.7	醣類: 110.5	蛋白質: 31.5	31.5	醣類: 115.5	蛋白質: 34.3	34.3	醣類: 103.6	蛋白質: 32.5	32.5			
6月22日			6月23日			6月24日			6月25日			6月26日		
白米飯 海鮮魷魚豆腐鍋(海豆) 滑嫩蒸蛋 蒲瓜炒肉 深色蔬菜 菇菇高麗菜湯			胚芽飯 照燒豬里肌 醬汁豆腐(豆) 螞蟻上樹 淺色蔬菜 玉米蛋花湯			夜市鐵板麵 脆皮炸雞翅(炸) 銀絲卷(冷) 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 金針肉絲湯			地瓜飯 梅干扣肉(醃) 照燒翅小腿 黃金玉米炒蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯+豆漿			白米飯 黃金酥炸魚排(海炸)-申請 泰式打拋豬 彩椒菇菇炒肉 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)		
熱量: 738.4	脂肪: 24	24	熱量: 820.2	脂肪: 25	25	熱量: 767	脂肪: 25	25	熱量: 784.7	脂肪: 27.5	27.5	熱量: 768.8	脂肪: 26	26
醣類: 101	蛋白質: 29.6	29.6	醣類: 115	蛋白質: 33.8	33.8	醣類: 106	蛋白質: 29.5	29.5	醣類: 100	蛋白質: 34.3	34.3	醣類: 102.5	蛋白質: 31.2	31.2
6月29日			6月30日											
白米飯 鮮魚絲瓜豆腐燴菇(海豆) 破香豬排 家鄉菜脯炒蛋(醃) 深色蔬菜 菜頭湯			燕麥飯 黃金咖哩雞 下飯滷蛋 柴香白菜魷魚丸(加海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)											
熱量: 686.3	脂肪: 21.5	21.5	熱量: 693.6	脂肪: 22	22									
醣類: 97	蛋白質: 26.2	26.2	醣類: 97	蛋白質: 26.3	26.3									
熱量:	脂肪:		熱量:	脂肪:		熱量:	脂肪:		熱量:	脂肪:		熱量:	脂肪:	
醣類:	蛋白質:		醣類:	蛋白質:		醣類:	蛋白質:		醣類:	蛋白質:		醣類:	蛋白質:	