

彰泰國中-冠成10月菜單



營養師:賴佳瑩
衛管人員:黃彥誠

營養師 賴佳瑩
營養字第010767號



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一 9月28日	星期二 9月29日	星期三 9月30日	星期四 10月1日	星期五 10月2日
中秋連假			地瓜飯 白菜魷魚羹(海)-申請 BBQ烤翅小腿 奶香花菜 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆)	白米飯 蜜汁大雞排 海苔大阪燒 下飯瓜仔肉(醃) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0	熱量: 23 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0	熱量: 23 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0	熱量: 23.5 脂肪: 104.5 糖類: 30 蛋白質: 30.1	熱量: 24 脂肪: 736.4 糖類: 100 蛋白質: 30.1
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
白米飯 米血鴨丁(加) 肉燥滷蛋 什錦燴白菜(豆) 青江菜 豬血湯(醃)	糙米飯 奶香咖哩雞 滑嫩彩蔬蛋 什錦筍絲 淺色蔬菜 綠豆小米湯	茄汁紅醬焗烤麵 香酥雞腿(炸) 椒鹽薯條(加炸) 白蘿蔔貢丸(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 砂鍋魚(海)-申請 洋蔥涮涮肉 茶碗蒸 淺色蔬菜 鮮菇湯	國慶連假
熱量: 734.9 脂肪: 22.5 糖類: 104.5 蛋白質: 28.6	熱量: 770.5 脂肪: 22.5 糖類: 109 蛋白質: 29.2	熱量: 789.2 脂肪: 24 糖類: 113.5 蛋白質: 29.8	熱量: 721.8 脂肪: 23 糖類: 100 蛋白質: 28.7	熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
白米飯 筍香煨肉(醃) 小魚豆干(海豆) 紅燒雞翅 深色蔬菜 大白菜蛋花湯	胚芽米飯 三杯雞 螞蟻上樹 針菇燴鮮 淺色蔬菜 菇菇湯	鯖魚蛋炒飯 卡啦腿排(炸) 五香滷蛋 紅豆包(冷) 深色蔬菜 三絲湯	地瓜飯 五香排骨 洋蔥炒蛋 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 南瓜濃湯(芡)	白米飯 鮮魚豆腐(海豆)-申請 椒鹽甜不辣(加炸) 醬滷翅小腿 深色蔬菜 味噌鮮菇湯
熱量: 767.3 脂肪: 26.5 糖類: 100 蛋白質: 32.2	熱量: 744.5 脂肪: 23 糖類: 106.5 蛋白質: 29	熱量: 761.58 脂肪: 26.3 糖類: 100 蛋白質: 31.22	熱量: 709.7 脂肪: 22.5 糖類: 99 蛋白質: 27.8	熱量: 763 脂肪: 25 糖類: 104.5 蛋白質: 30
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
白米飯 照燒豬排 壽喜燒白菜(豆) 五香滷蛋 深色蔬菜 酸辣湯(豆)	紫米飯 日式滷肉 燒烤雞腿 醬燒豆腐(豆加) 淺色蔬菜 紅豆薏仁湯	泡菜炒泡麵(醃) 香酥魚排(炸海)-申請 鍋貼(冷) QQ地瓜球(炸加) 深色蔬菜 芹香銀羅湯	地瓜飯 檸檬雞翅 四色玉米 芝麻蒸蛋 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)+豆漿	白米飯 紐澳良雞腿排 蘿蔔糕(冷) 砂鍋高麗菜煲 深色蔬菜 海芽湯
熱量: 680.2 脂肪: 21 糖類: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 673.3 脂肪: 23 糖類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 677.8 脂肪: 21 糖類: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 673.3 脂肪: 20.5 糖類: 103 蛋白質: 26.7	熱量: 682.6 脂肪: 21 糖類: 96.5 蛋白質: 26.9
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
光復節連假	五穀飯 壽喜豚燒 香嫩豆腐(豆) 番茄炒蛋 深色蔬菜 冬瓜湯	起司焗烤飯 黃金雞腿(炸) 花枝燒菇菇(海加) 巧克力雙色饅頭(冷) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 酸菜魚(海豆醃)-申請 哈燒翅小腿 塔香海帶苗 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)	白米飯 蔥燒蜜汁雞排 椒鹽季豆菇菇(炸) 照燒肉絲 淺色蔬菜 筍絲湯
熱量: 0 脂肪: 0 糖類: 0 蛋白質: 0	熱量: 737.3 脂肪: 23 糖類: 105 蛋白質: 28.7	熱量: 778.5 脂肪: 22.5 糖類: 109.5 蛋白質: 28.7	熱量: 734.9 脂肪: 22.5 糖類: 104.5 蛋白質: 28.6	熱量: 735.2 脂肪: 24 糖類: 101.5 蛋白質: 28.3