

承富

溪湖國中

營養師張曉芸

張曉芸

衛生管理人員

高伊俐

112年10月菜單

10月2日(一)			10月3日(二)			10月4日(三)			10月5日(四)			10月6日(五)							
香Q米飯 雙拼魚條(海)(豆)(炸) 咖哩肉丁 彩頭燒 深色蔬菜 竹筍肉絲湯			小米飯 檸檬雞翅 通心麵 酸菜豬肉鍋(醃) 淺色蔬菜 味噌海芽湯			夏威夷炒飯 香烤雞排 香酥豬柳條(炸) 炸醬高麗菜 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			地瓜飯 醬爆肉片 麻婆豆腐(豆) 雙絲炒蛋 有機蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			香Q米飯 BB雞腿 魷魚五味(海) 京醬肉絲(豆) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯							
熱量:	874.8K	脂肪:	28.0g	熱量:	859.6K	脂肪:	26.0g	熱量:	868.0K	脂肪:	28.0g	熱量:	862.7K	脂肪:	29.5g	熱量:	848.1K	脂肪:	28.5g
醣類:	122.5g	蛋白質:	33.2g	醣類:	122.5g	蛋白質:	33.9g	醣類:	121.0g	蛋白質:	33.0g	醣類:	115.0g	蛋白質:	34.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g
10月9日(一)			10月10日(二)			10月11日(三)			10月12日(四)			10月13日(五)							
國慶日			國慶日			台式炒麵 醬汁里肌 香蔥吉拿棒(加)(炸) 玉米蝦仁(海) 淺色蔬菜 蔬菜湯			地瓜飯 豆瓣魚丁(海)(豆) 香烤雞排 壽喜燒肉片 有機蔬菜 日式海芽湯			香Q米飯 薑泥肉片 沙茶米血丁(冷) 竹筍炒肉絲 深色蔬菜 清燉冬瓜湯							
						熱量:	806.6K	脂肪:	29.0g	熱量:	845.7K	脂肪:	28.5g	熱量:	848.1K	脂肪:	28.5g		
						醣類:	104.5g	蛋白質:	31.9g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g		
10月16日(一)			10月17日(二)			10月18日(三)			10月19日(四)			10月20日(五)							
香Q米飯 回鍋肉片(豆) 特濃咖哩 蝦皮花椰菜(海) 深色蔬菜 味噌菇菇湯			麥片飯 香酥魚條(海)(炸) 洋蔥蛋 醬爆雞丁(豆) 淺色蔬菜 竹筍湯			台式炒飯 檸檬雞翅 鮮菇焗炒 雙拼甜不辣地瓜(加)(炸) 深色蔬菜 酸辣湯(芡)(醃)(豆)			地瓜飯 蒜香里肌排 家常豆腐(豆) 蔬菜粉絲 有機蔬菜 蘿蔔湯			香Q米飯 洋芋咕啾肉 滷蛋(加) 海鮮鍋(海) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯							
熱量:	867.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	840.8K	脂肪:	28.0g	熱量:	848.1K	脂肪:	28.5g	熱量:	852.3K	脂肪:	25.5g	熱量:	861.2K	脂肪:	28.0g
醣類:	122.5g	蛋白質:	32.5g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.2g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	122.5g	蛋白質:	33.2g	醣類:	119.5g	蛋白質:	32.8g
10月23日(一)			10月24日(二)			10月25日(三)			10月26日(四)			10月27日(五)							
香Q米飯 紅燒肉(豆) 日式菇菇鍋 台式香腸(加) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)/獎勵金豆奶			糙米飯 鮮嫩魚塊(炸)(海) 瓜仔肉(醃) 港式燒賣(加) 深色蔬菜 菜頭湯			茄汁拌麵 鹹酥雞(炸) 黑糖饅頭(冷) 快炒海帶根 淺色蔬菜 鮮菇肉絲湯			地瓜飯 鹹豬肉 三絲豆腐(豆) 炸醬高麗菜 有機蔬菜 海芽蛋花湯			香Q米飯 招牌雞翅 京醬肉片(豆) 彩頭什錦 深色蔬菜 竹筍湯							
熱量:	860.7K	脂肪:	27.5g	熱量:	850.5K	脂肪:	28.5g	熱量:	821.4K	脂肪:	29.0g	熱量:	825.6K	脂肪:	26.0g	熱量:	855.4K	脂肪:	29.0g
醣類:	121.0g	蛋白質:	32.3g	醣類:	115.5g	蛋白質:	33.0g	醣類:	107.5g	蛋白質:	32.6g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.9g	醣類:	115.0g	蛋白質:	33.6g
10月30日(一)			10月31日(二)			豬肉來源:臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地:臺灣) (此菜單是承富最受歡迎菜色, 實際出貨以各校每月菜單為主)													
香Q米飯 鐵板肉片 雙色洋芋 塔香魷魚圈(海) 深色蔬菜 麵線糊湯(芡)			小米飯 卡啦翅小腿(炸) 麻婆豆腐(豆) 雞肉丸(加) 淺色蔬菜 海芽薑絲湯																
熱量:	887.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	840.8K	脂肪:	28.0g												
醣類:	127.0g	蛋白質:	33.1g	醣類:	115.0g	蛋白質:	32.2g												

