

彰化成功高中-玉美菜單

菜單設計者: 林秉豪

6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				5月7日			
白米飯				燕麥飯				麵疙瘩				糙米飯				白米飯			
黃金魚排				壕油鮮菇雞				香滷大排				鹽酥雞				客家炒肉			
奶香滑蛋				麻婆豆腐				沙茶鮮肉羹				眷村滷味				南瓜炒蛋			
鮮蔬粉絲				蝦皮高麗				小鮮肉包				小瓜鮮菇				油悶鮮筍			
小白菜				空心菜				油菜				有機蔬菜				地瓜葉			
豆腐紫菜湯				絲瓜肉絲湯				銀蘿排骨湯				玉米蛋花湯				紅豆薏仁湯			
				堅果包								履歷豆漿							
熱量:	774.7	脂肪:	29.5	熱量:	737	脂肪:	28.5	熱量:	730	脂肪:	25.5	熱量:	751	脂肪:	28	熱量:	708	脂肪:	27.5
醣類	91.5	蛋白質	35.8	醣類	85.5	蛋白質	34.5	醣類	94.5	蛋白質	30.6	醣類	91	蛋白質	33.7	醣類	82.5	蛋白質	32.5
6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日			
白米飯				肉絲拌飯				糙米飯				麥片飯							
蒙古炒肉				紅燒肉				卡啦脆皮雞排				三杯雞							
干片炒肉絲				香Q滷蛋				番茄杏鮑菇				絲瓜豆腐煲							
大瓜鮮燴				什錦燴白菜				蒲瓜炒菇				螞蟻上樹							
青江菜				油菜				有機蔬菜				蚵仔白菜							
海結玉米湯				冬瓜雞湯				高鈣味噌湯				青木瓜排骨湯							
海苔包								巧克力夾心麵包											
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	714	脂肪:	26.5	熱量:	749	脂肪:	28.5	熱量:	690	脂肪:	25.5	熱量:	720	脂肪:	25.5
醣類	0	蛋白質	0	醣類	87	蛋白質	31.8	醣類	88	蛋白質	35	醣類	82.5	蛋白質	32.5	醣類	91.5	蛋白質	31.1
6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日			
白米飯				紅藜小米飯				白扁麵				糙米飯				白米飯			
桂竹筍燒肉				蜜汁雞腿				黑胡椒肉醬				香酥翅小腿*2				咖哩魚			
蔥燒豆腐				玉米洋蔥蛋				鹽水鮮蔬				歐姆蛋				日式筑前煮			
香滷海帶片*1				豆薯什錦				小紅藜麥饅頭				肉燥銀芽				金茸蒲瓜			
高麗菜				地瓜葉				空心菜				有機蔬菜				蚵仔白菜			
黃瓜雞湯				海芽豆腐湯				玉米濃湯				酸辣湯				紫米風暴			
保久乳				堅果包								履歷豆漿							
熱量:	709.3	脂肪:	26.5	熱量:	691	脂肪:	25	熱量:	681	脂肪:	25.5	熱量:	700	脂肪:	26.5	熱量:	780	脂肪:	25
醣類	86	蛋白質	31.7	醣類	25.5	蛋白質	29.6	醣類	83	蛋白質	29.8	醣類	84	蛋白質	31.3	醣類	107	蛋白質	32.3
6月24日				6月25日				6月26日				6月27日				6月28日			
白米飯				蕎麥飯				玉米蛋飯				糙米飯				白米飯			
匈牙利燉肉				照燒雞				豬排				麻油肉片				酸菜魚			
麻婆豆腐				黃瓜鮮菇				什錦滷味				日式蒸蛋				脆炒鮮筍			
寬粉煲				溫沙拉馬鈴薯				絲瓜麵線				海根炒肉絲				壕油冬瓜			
油菜				蚵仔白菜				空心菜				有機蔬菜				青江菜			
金針蘿蔔湯				榨菜肉絲湯				鮮筍排骨湯				豆腐珍菇湯				羅宋湯			
				小象麵包				履歷豆漿補助				100%蔬果汁							
熱量:	761.4	脂肪:	27	熱量:	761	脂肪:	26.5	熱量:	742	脂肪:	26.5	熱量:	758	脂肪:	28	熱量:	704	脂肪:	25
醣類	96	蛋白質	33.6	醣類	26.5	蛋白質	33.1	醣類	93	蛋白質	32.8	醣類	92	蛋白質	34.5	醣類	89.5	蛋白質	30.2

★菜色食材中如含有蝦仁、蝦米、蝦皮、魚、花生、腰果、芝麻、牛奶、雞蛋、鵪鶉蛋、鹹蛋、皮蛋、小麥、大麥、燕麥、麥片、五穀、十穀、麵食、豆干或豆腐、大豆製品等，午餐食材明細公告於附件，有食物過敏者請留意食用。

★以上豬肉食材，均『使用台灣豬肉』*