

溪湖國中-冠成112年10月菜單



營養師:蕭涵

衛管人員:王紘鈞



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

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)		
白米飯 筍乾扣肉(醃) 古早海帶滷味(豆) 日式炊蛋 深色蔬菜 冬瓜湯 偏鄉學校精進方案-保久乳			糙米飯 三杯咕咕雞 白玉什錦 海苔烤地瓜條 淺色蔬菜 三絲湯 偏鄉學校精進方案-保久乳			香嫩肉絲炒飯 酥香雞排(炸) 砂鍋白菜 醬滷甜不辣(加) 深色蔬菜 蛋花湯			地瓜飯 蜜汁翅小腿 瓜仔肉燥(醃) 港式蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) 偏鄉學校精進方案-水果			白米飯 炭烤豬里肌 深海造型魚排(海炸加) 沙茶豆干(豆) 深色蔬菜 菜頭湯		
熱量: 818.9	脂肪: 26.5	糖類: 112	熱量: 833	脂肪: 27	糖類: 113.5	熱量: 857.1	脂肪: 27.5	糖類: 118.5	熱量: 828.6	脂肪: 27	糖類: 112.5	熱量: 861.8	脂肪: 29	糖類: 114
蛋白質: 33.1	糖類: 34		蛋白質: 34	糖類: 34.8		蛋白質: 34.8	糖類: 33.9		蛋白質: 33.9	糖類: 36.2		蛋白質: 36.2	糖類: 36.2	
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)		
國慶放假			國慶放假			維力炸醬麵 花枝排(海加炸) 日式關東煮 巧克力銀絲卷(冷) 深色蔬菜 鮮彩什錦湯 偏鄉學校精進方案-保久乳			地瓜飯 黑胡椒滑肉 香嫩豆腐(豆) 板烤雞排 淺色蔬菜 海芽湯 偏鄉學校精進方案-保久乳			白米飯 照燒雞排 炸海苔天婦羅(炸) 肉燥貢丸(加) 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)		
熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 840.7	脂肪: 27.5	糖類: 113.5	熱量: 860.2	脂肪: 29	糖類: 115.5	熱量: 830.4	脂肪: 26	糖類: 115.5
蛋白質: 0	糖類: 0		蛋白質: 0	糖類: 0		蛋白質: 34.8	糖類: 34.8		蛋白質: 34.3	糖類: 36.2		蛋白質: 33.6	糖類: 33.6	
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)		
白米飯 白玉豚肉 番茄炒歐姆蛋 檸檬翅小腿 深色蔬菜 鮮筍湯 偏鄉學校精進方案-巧克力麵包			五穀米飯 醬燒鴨丁 手工香蒸丸 海苔大阪燒 淺色蔬菜 菇菇湯 偏鄉學校精進方案-保久乳			肉燥拌飯 脆皮雞翅(炸) 五香滷蛋 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 薑絲海芽湯			地瓜飯 茄汁雞丁 砂鍋粉絲煲 家常滷三寶(豆冷) 淺色蔬菜 土瓶蒸+豆漿			白米飯 生鮮水產品-沙茶爆魷魚(海) 炭烤燒雞排 雙拼地瓜球(炸加) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量: 831.1	脂肪: 25.5	糖類: 116	熱量: 835.8	脂肪: 27	糖類: 114	熱量: 851.2	脂肪: 28	糖類: 115.5	熱量: 835.3	脂肪: 26.5	糖類: 115.5	熱量: 898.1	脂肪: 32.9	糖類: 115.5
蛋白質: 34.4	糖類: 34.4		蛋白質: 34.2	糖類: 34.3		蛋白質: 34.3	糖類: 33.7		蛋白質: 33.7	糖類: 35		蛋白質: 35	糖類: 35	
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)		
白米飯 紅燒豬腩 越式河粉 椰菜港點燒賣(加) 深色蔬菜 肉絲湯(豆) 偏鄉學校精進方案-草莓麵包			紫米飯 蜜汁雞翅 白菜壽喜燒 小黃瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯 偏鄉學校精進方案-保久乳			蘑菇鐵板麵 豪大炸雞排(炸) 黑糖饅頭(冷) 黑胡椒菇菇 深色蔬菜 蔬菜湯			地瓜飯 筍片豚肉 鮮蔬炒蛋 BBQ翅小腿 淺色蔬菜 日式味噌湯(豆) 偏鄉學校精進方案-水果			白米飯 生鮮水產品-一口酥魚排(海炸) 梅乾控肉(醃) 拉絲椰菜 深色蔬菜 海芽湯		
熱量: 867.4	脂肪: 29.4	糖類: 114.6	熱量: 821.2	脂肪: 26	糖類: 114	熱量: 851.2	脂肪: 28	糖類: 115.5	熱量: 853.2	脂肪: 28	糖類: 113.5	熱量: 840	脂肪: 28	糖類: 113.5
蛋白質: 36.1	糖類: 36.1		蛋白質: 32.8	糖類: 34.3		蛋白質: 34.3	糖類: 36.8		蛋白質: 36.8	糖類: 34		蛋白質: 34	糖類: 34	
10月30日(一)			10月31日(二)											
白米飯 生鮮水產品-照燒魷魚圈(海) 雙彩豆干(豆) 紫米珍珠丸(加) 深色蔬菜 榨菜金針湯			糙米飯 普羅旺雞排 沙茶年糕(冷) 芙蓉蒸蛋 淺色蔬菜 冬瓜湯 偏鄉學校精進方案-保久乳											
熱量: 826.2	脂肪: 27	糖類: 112	熱量: 861.9	脂肪: 27.5	糖類: 119.5	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0	熱量: 0	脂肪: 0	糖類: 0
蛋白質: 33.8	糖類: 33.8		蛋白質: 34.1	糖類: 34.1		蛋白質: 0	糖類: 0		蛋白質: 0	糖類: 0		蛋白質: 0	糖類: 0	