成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

09月01日 星期一	09月02日 星期二	09月03日 星期三	09月04日 星期四	09月05日 星期五
地瓜飯	糙米飯	肉絲炒飯	小米飯	大麥仁飯
芝麻蠔油雞丁	蘑菇豬柳	義式燉雞	糖醋魚	豉汁雞丁
白菜滷	開陽竹筍	豆薯肉末	小瓜肉片	洋芋炒蛋
海苔炸蛋	香菇蒸蛋	醬爆杏鮑菇	紅燒豆腐	什錦炒冬粉
油菜	蚵仔白菜	青江菜	深色有機蔬菜	空心菜
關東煮	蒲瓜湯	海芽蛋花湯	南瓜濃湯	薑絲冬瓜湯
	履歷豆奶		堅果包	海苔包
熱量: 788K 脂肪: 27.5g 醣類: 100g 蛋白質: 35g	熱量: 781K 脂肪: 26g 醣類: 105g 蛋白質: 33g	熱量: 792K 脂肪: 27g 醣類: 103g 蛋白質: 34.7g	熱量: 775K 脂肪: 25g 醣類: 106g 蛋白質: 32.1g	熱量: 785K 脂肪: 25g 醣類: 108g 蛋白質: 32.5g
09月08日 星期一	09月09日 星期二	09月10日 星期三	09月11日 星期四	09月12日 星期五
五穀飯	蕎麥飯	鮮蔬炒粿條	糙米飯	麥片飯
梅干燒肉	橙汁雞球	茄汁魚柳	孜然雞翅	蒙古炒肉片
古早味蒸蛋	哨子豆腐	古早味滷味	大瓜鮮味	咖哩什錦
毛豆腰果	金菇三絲	銀絲卷	四色炒蛋	台式滷蛋
蚵仔白菜	青江菜	油菜	深色有機蔬菜	空心菜
大滷湯	豆薯蛋花湯	絲瓜鮮菇湯	白菜肉片湯	味噌蔬菜湯
	巧克力夾心麵包	蔬果汁	堅果包	
熱量: 802K 脂肪: 27g 醣類: 105g 蛋白質: 34.8g	熱量: 845K 脂肪: 28g 醣類: 115g 蛋白質: 35g	熱量: 772K 脂肪: 26g 醣類: 102g 蛋白質: 33.1g	熱量: 763K 脂肪: 26g 醣類: 99.5g 蛋白質: 32.7g	熱量: 781K 脂肪: 26g 醣類: 104g 蛋白質: 33.2g
09月15日 星期一	09月16日 星期二	09月17日 星期三	09月18日 星期四	09月19日 星期五
燕麥飯	糙米飯	古早味油飯	小米飯	蕎麥飯
黑胡椒豬柳	紅燒雞丁	鮮菇肉片	海苔魚丁	蒜泥白肉
金菇蒸蛋	洋芋炒肉絲	紅麴刈包	酸菜拌滷味	絲瓜燴蛋
田園四色	大瓜鮮燴	回鍋干片	高麗菜炒蛋	塔香海茸
油菜	小白菜	青江菜	深色有機蔬菜	空心菜
什錦鮮羹湯	海菜蛋花湯	豆薯金菇湯	清燉冬瓜湯	鮮筍湯
	保久乳		堅果包	奶酥麵包
熱量: 772K 脂肪: 25.5g 醣類: 103g 蛋白質: 32.6g	熱量: 780K 脂肪: 25g 醣類: 107g 蛋白質: 32g	熱量: 775K 脂肪: 25g 醣類: 106g 蛋白質: 32.1g	熱量: 815K 脂肪: 28g 醣類: 105g 蛋白質: 36.2g	熱量: 758K 脂肪: 25.5g 醣類: 100g 蛋白質: 32.2g
09月22日 星期一	09月23日 星期二	09月24日 星期三	09月25日 星期四	09月26日 星期五
燕麥飯	小米飯	什錦炒麵	蕎麥飯	糙米飯
蜜汁燒雞	味噌燒肉片	蒜香雞丁	照燒魚	京醬肉絲
焗烤南瓜	腰果雞丁	奶香櫛瓜	咖哩炸蛋	玉米蒸蛋
蠔菇炒蛋	什錦寬粉	竹筍肉絲	冬瓜燴炒	開陽蒲瓜
小白菜	青江菜	空心菜	深色有機蔬菜	油菜
田園濃湯	柴魚豆腐湯	玉米油腐湯	三絲湯	鮮菇湯
	蔬果汁		堅果包	
熱量: 793K 脂肪: 27g 醣類: 103g 蛋白質: 34.6g	熱量: 751K 脂肪: 25g 醣類: 100g 蛋白質: 32g	熱量: 770K 脂肪: 26g 醣類: 101g 蛋白質: 33.1g	熱量: 792K 脂肪: 28g 醣類: 99.5g 蛋白質: 35.6g	熱量: 777K 脂肪: 26g 醣類: 103g 蛋白質: 33.2g
09月29日 星期一	09月30日 星期二			
教師節	麥片飯			
	西西里燉肉			
	白醬炒蛋			
	螞蟻上樹			
	油菜			
	高鈣金菇湯			
	小象麵包			
熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 756K 脂肪: 26g 醣類: 99.5g 蛋白質: 32g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g

★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』*

營養師：

主任：

校長：