

成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

09月29日星期一			09月30日星期二			10月01日星期三			10月02日星期四			10月03日星期五							
						港式炒飯			糙米飯			白米飯							
						玫瑰蔥油雞			香酥魚丁			柚香燒肉							
						三杯杏鮑菇			家常豆腐			蛋是芋見你							
						椒鹽炸蛋			刺瓜肉片			中秋玉兔包							
						青江菜			深色有機蔬菜			空心菜							
						一品冬瓜煲湯			玉米濃湯			珍珠奶茶							
						蔬果汁						堅果包							
熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	790K	脂肪:	28g	熱量:	794K	脂肪:	28g	熱量:	848K	脂肪:	25g
醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	101g	蛋白質:	35g	醣類:	102g	蛋白質:	35g	醣類:	122g	蛋白質:	34g
10月06日星期一			10月07日星期二			10月08日星期三			10月09日星期四			10月10日星期五							
中秋節放假			麥片飯			鐵板麵			糙米飯			雙十節放假							
			日式燒肉			泰式肉醬			香酥豬排										
			黑美人炒蛋			鮮味白菜滷			咖哩洋芋										
			三丁腰果			香香滷蛋			大瓜燴蛋										
			空心菜			油菜			深色有機蔬菜										
			洋蔥豆腐湯			蘿蔔魚丸湯			高鈣海芽湯										
						草莓麵包			堅果包										
熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	844K	脂肪:	27g	熱量:	755K	脂肪:	25g	熱量:	827K	脂肪:	29g	熱量:	0K	脂肪:	0g
醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	116g	蛋白質:	34g	醣類:	101g	蛋白質:	32g	醣類:	106g	蛋白質:	37g	醣類:	0g	蛋白質:	0g
10月13日星期一			10月14日星期二			10月15日星期三			10月16日星期四			10月17日星期五							
白米飯			胚芽飯			什錦拌麵			蕎麥飯			白米飯							
菇菇豬柳			黑醋燒雞			柴香滷味			糖醋魚柳			客家粉蒸肉片							
醬油蒸蛋			滷味拼盤			洋芋起司炒蛋			肉末豆腐			青蔥碎脯蛋							
香燉白菜			開陽胡瓜			銀絲卷			筍香什錦			絲瓜粉絲							
小白菜			青江菜			空心菜			深色有機蔬菜			油菜							
清甜白玉湯			鮮筍豚骨湯			刺瓜排骨湯			玉米蛋花湯			酸辣湯							
			蔬果汁						小象麵包			保久乳							
熱量:	756K	脂肪:	26g	熱量:	817K	脂肪:	29g	熱量:	802K	脂肪:	27g	熱量:	782K	脂肪:	27g	熱量:	805K	脂肪:	27g
醣類:	100g	蛋白質:	32g	醣類:	102g	蛋白質:	37g	醣類:	107g	蛋白質:	34g	醣類:	101g	蛋白質:	34g	醣類:	106g	蛋白質:	35g
10月20日星期一			10月21日星期二			10月22日星期三			10月23日星期四			10月24日星期五							
白米飯			小米飯			糯米飯			糙米飯			白米飯							
雙蘿燒肉			番茄燉肉			古早味肉燥			梅香雞丁			香酥魚排							
南瓜蒸蛋			幸福炒蛋			咖哩醬香蛋			五彩豆包			干片肉絲							
金茸高麗			好運關東煮			蝦皮蒲瓜			甘藍豚肉			奶香洋芋							
空心菜			油菜			青江菜			深色有機蔬菜			蚵仔白菜							
蒜頭雞湯			聰明味噌湯			香菇雞湯			藥膳排骨湯			高纖山粉圓							
			堅果包						啾啾餅										
熱量:	788K	脂肪:	26g	熱量:	760K	脂肪:	25g	熱量:	780K	脂肪:	27g	熱量:	792K	脂肪:	28g	熱量:	767K	脂肪:	26g
醣類:	105g	蛋白質:	34g	醣類:	102g	蛋白質:	32g	醣類:	102g	蛋白質:	34g	醣類:	100g	蛋白質:	36g	醣類:	101g	蛋白質:	33g
10月27日星期一			10月28日星期二			10月29日星期三			10月30日星期四			10月31日星期五							
白米飯			小米飯			烏龍麵			糙米飯			白米飯							
壽喜燒肉			韓式炸雞			親子雞肉丼			香酥魚排			筍干豬腳							
洋蔥炒蛋			韓式部隊鍋			照燒豆腐			肉燥滷蛋			香菇蒸蛋							
佃煮鮮蔬			韓式拌冬粉			奶油燉菜			冬瓜什錦			三蔬丁旺							
小白菜			油菜			空心菜			深色有機蔬菜			青江菜							
柴香豆腐湯			麻香海芽湯			馬鈴薯排骨湯			肉羹湯			關東煮湯							
			履歷豆漿						堅果包										
熱量:	782K	脂肪:	27g	熱量:	763K	脂肪:	26g	熱量:	803K	脂肪:	28g	熱量:	807K	脂肪:	30g	熱量:	780K	脂肪:	26g
醣類:	102g	蛋白質:	34g	醣類:	101g	蛋白質:	32g	醣類:	102g	蛋白質:	36g	醣類:	98g	蛋白質:	37g	醣類:	105g	蛋白質:	33g

★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：