

成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者: 林秉豪

11月03日星期一	11月04日星期二	11月05日星期三	11月06日星期四	11月07日星期五
白米飯	麥片飯	白油麵	糙米飯	白米飯
飄香滷肉	塔香三杯雞	蘑菇豬柳	宮保雞丁	香酥魚丁
玉米炒蛋	蒲瓜蝦皮	麥克雞塊*2	韓式什錦炒蛋	清水肉羹
白菜滷	雲南豆腐蓉	黑糖饅頭	香炒海根	五香滷蛋
蚵仔白菜	空心菜	青江菜	有機深色蔬菜	油菜
味噌豆腐湯	紫菜蛋花湯	羅宋湯	青木瓜雞湯	綠豆大麥仁紅茶
	特濃牛奶麵包		蔬果汁	
熱量: 804K 脂肪: 28g 醣類: 102g 蛋白質: 36g	熱量: 790K 脂肪: 28g 醣類: 99g 蛋白質: 36g	熱量: 864K 脂肪: 28g 醣類: 117g 蛋白質: 37g	熱量: 809K 脂肪: 29g 醣類: 100g 蛋白質: 37g	熱量: 873K 脂肪: 30g 醣類: 113g 蛋白質: 39g
11月10日星期一	11月11日星期二	11月12日星期三	11月13日星期四	11月14日星期五
白米飯	蕎麥飯	港式拌飯	糙米飯	白米飯
鹽酥魚排	壽喜雞丁	蔥油雞翅	黃金豬排	瓜仔雞
家常豆腐	玉米蒸蛋	蘿蔔滷味	螞蟻上樹	蒲瓜燴肉片
麻油高麗菜	白菜鮮燴	五香滷蛋	豆腐海鮮煲	洋蔥炒蛋
空心菜	油菜	蚵仔白菜	有機深色蔬菜	青江菜
洋芋湯	高鈣豆腐湯	港式碗仔翅	四神湯	玉米蛋花湯
	堅果包		履歷豆奶	
熱量: 789K 脂肪: 28g 醣類: 101g 蛋白質: 35g	熱量: 811K 脂肪: 29g 醣類: 101g 蛋白質: 37g	熱量: 804K 脂肪: 29g 醣類: 99g 蛋白質: 37g	熱量: 753K 脂肪: 26g 醣類: 99g 蛋白質: 32g	熱量: 804K 脂肪: 29g 醣類: 101g 蛋白質: 36g
11月17日星期一	11月18日星期二	11月19日星期三	11月20日星期四	11月21日星期五
白米飯	五穀飯	雞滷拌飯	糙米飯	白米飯
醬燒雞丁	砂鍋魚丁	香滷雞腿	豆乳雞	泰式酸辣魚
海味大瓜	香蔥餡餅	茶葉蛋	香炒海茸	泰式河粉
蒲瓜炒蛋	焗汁洋芋	金茸冬瓜	鮮蔬燴蛋	高麗菜炒干片
油菜	青江菜	空心菜	有機深色蔬菜	小白菜
冬瓜薏仁湯	蘿蔔三絲湯	蒜頭雞湯	青木瓜排骨湯	紅豆拿鐵
	保久乳		喀喀餅	
熱量: 802K 脂肪: 28g 醣類: 102g 蛋白質: 36g	熱量: 769K 脂肪: 26g 醣類: 103g 蛋白質: 32g	熱量: 800K 脂肪: 29g 醣類: 100g 蛋白質: 36g	熱量: 799K 脂肪: 29g 醣類: 100g 蛋白質: 36g	熱量: 805K 脂肪: 25g 醣類: 112g 蛋白質: 33g
11月24日星期一	11月25日星期二	11月26日星期三	11月27日星期四	11月28日星期五
白米飯	胚芽飯	糯米飯	糙米飯	白米飯
紅燒魚丁	麻油雞丁	古早味雞絲肉燥	開運肉丁	蒜味豬排
南瓜炒蛋	麻婆豆腐	雙花肉片	鮮蝦河粉	宜蘭西滷肉
韭菜銀芽	綜合滷味	咖哩蛋	醬燒粉絲煲	香菇蒸蛋
蚵仔白菜	青江菜	空心菜	有機深色蔬菜	油菜
黃瓜排骨湯	紫菜金菇湯	結頭排骨湯	好彩頭湯	味噌湯
	堅果包		蔬果汁	
熱量: 774K 脂肪: 26g 醣類: 102g 蛋白質: 33g	熱量: 788K 脂肪: 28g 醣類: 99g 蛋白質: 35g	熱量: 792K 脂肪: 28g 醣類: 101g 蛋白質: 35g	熱量: 744K 脂肪: 25g 醣類: 99g 蛋白質: 31g	熱量: 751K 脂肪: 26g 醣類: 99g 蛋白質: 32g

★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：