

成功高中-玉美廠商菜單(單)

菜單設計者:林秉豪

12月01日星期一	12月02日星期二	12月03日星期三	12月04日星期四	12月05日星期五
白米飯	糙米飯	白油麵	糙米飯	白米飯
麻油雞丁	椒鹽魚丁	雜醬雞絲	糖醋雞丁	蘑菇豬排
肉末豆腐	菜脯炒蛋	香烤翅小腿	紅燜冬瓜	好讚滷蛋
花椰鮮蔬蛋	培根高麗菜	黑糖馬拉糕	麻婆豆腐	黃瓜鮮燴
油菜	青江菜	菠菜	深色有機蔬菜	小白菜
味噌珍菇湯	番茄豆腐湯	玉米海結湯	酸菜鴨湯	綠豆地瓜湯
	奶酥麵包			蔬果汁
熱量：819.3K 脂肪：30.5g 醣類：97.5g 蛋白質38.7g	熱量：782.7K 脂肪：25.5g 醣類：105.5g 蛋白質32.8g	熱量：788.6K 脂肪：27g 醣類：102g 蛋白質34.4g	熱量：789.9K 脂肪：27.5g 醣類：100.5g 蛋白質35.1g	熱量：796.8K 脂肪：26g 醣類：107g 蛋白質33.7g
12月08日星期一	12月09日星期二	12月10日星期三	12月11日星期四	12月12日星期五
白米飯	蕎麥飯	糯米飯	麥片飯	白米飯
紅燒魚丁	蒜泥白肉	古早味香菇肉燥	香酥雞翅	番茄味噌魚
鮮蔬干片	大白菜燴蛋	女婿蛋	滷獅子頭	小瓜蠔菇
柴香蒸蛋	塔香海茸	彩虹高麗菜	芹香干片	韭菜豆芽炒豚肉
蚵仔白菜	菠菜	青江菜	深色有機蔬菜	福山萵苣
青木瓜養生湯	鮮筍湯	蘿蔔雞湯	鮮菇排骨湯	麵線糊
	堅果包(盛)			
熱量：797.3K 脂肪：28.5g 醣類：99g 蛋白質36.2g	熱量：771.9K 脂肪：25.5g 醣類：103g 蛋白質32.6g	熱量：772.5K 脂肪：26.5g 醣類：100g 蛋白質33.5g	熱量：739K 脂肪：25g 醣類：97.5g 蛋白質31g	熱量：820.5K 脂肪：28.5g 醣類：104g 蛋白質37g
12月15日星期一	12月16日星期二	12月17日星期三	12月18日星期四	12月19日星期五
白米飯	小米飯	古早味油飯	糙米飯	白米飯
蒲燒鯰魚	醬燒雞丁	鮮菇肉片	乾鍋燒雞	香酥魚排
三色炒蛋	薑香海根	鹽水滷蛋	脆炒大白	螞蟻上樹
甘味冬瓜	洋芋溫沙拉	香滷海帶片	青蔥炒蛋	雞鬧豆腐
油菜	福山萵苣	菠菜	深色有機蔬菜	青江菜
味噌高鈣湯	菇菇肉絲湯	豆薯金菇湯	蘿蔔豚骨湯	五行小湯圓
	喀喀餅		高鈣保久乳	小象麵包
熱量：794.4K 脂肪：28g 醣類：100g 蛋白質35.6g	熱量：794.3K 脂肪：25.5g 醣類：108g 蛋白質33.2g	熱量：760.8K 脂肪：26g 醣類：99g 蛋白質32.7g	熱量：808.9K 脂肪：28.5g 醣類：101.5g 蛋白質36.6g	熱量：821.6K 脂肪：26g 醣類：112.5g 蛋白質34.4g
12月22日星期一	12月23日星期二	12月24日星期三	12月25日星期四	12月26日星期五
白米飯	五穀飯	烏龍麵	行憲紀念日 放假	白米飯
洋芋肉片	三杯雞丁	親子雞肉丼		鹽酥雞
五香滷蛋	白菜滷	照燒豆腐		鮮燴冬瓜甕
青花炒菇	菠菜蒸蛋	奶香燉菜		番茄炒蛋
菠菜	青江菜	深色有機蔬菜		福山萵苣
海芽金菇湯	大滷湯	馬鈴薯排骨湯		榨菜肉絲湯
	堅果包(盛)			
熱量：772K 脂肪：26g 醣類：101.5g 蛋白質33g	熱量：811.9K 脂肪：29.5g 醣類：99g 蛋白質37.6g	熱量：803.2K 脂肪：28g 醣類：102g 蛋白質35.8g	熱量：0K 脂肪：0g 醣類：0g 蛋白質0g	熱量：820.6K 脂肪：29g 醣類：102.5g 蛋白質37.4g
12月29日星期一	12月30日星期二	12月31日星期三		
白米飯	燕麥飯	白扁油麵		
義式燉肉	蒜燒烏魚	哨子肉醬		
胡蘿蔔炒蛋	羅漢齋	滑嫩蒸蛋		
清蒸素水餃	咖哩蛋	玉米香酥餅		
油菜	菠菜	青江菜		
刺瓜香菇雞湯	冬瓜香菇湯	芹香結頭湯		
	履歷豆漿補助			
熱量：767.2K 脂肪：26g 醣類：100.5g 蛋白質32.8g	熱量：810.8K 脂肪：28g 醣類：103.5g 蛋白質36.2g	熱量：746.3K 脂肪：25.5g 醣類：97.5g 蛋白質31.7g	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：