

# 成功高中-玉美廠商菜單(葷)

計者:林秉豪

12月29日星期一				12月30日星期二				12月31日星期三				01月01日星期四				01月02日星期五			
																白米飯			
																泰式檸檬魚			
																鮮蔬干片			
																茶香滷蛋			
																小白菜			
																芋頭西米露			
																巧克力麵包			
熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	0K	脂肪:	0g	熱量:	825K	脂肪:	30g
醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	0g	蛋白質:	0g	醣類:	102g	蛋白質:	38g
01月05日星期一				01月06日星期二				01月07日星期三				01月08日星期四				01月09日星期五			
白米飯				麥片飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
蔥爆肉絲				塔香三杯雞				鮮香肉燥				香酥魚丁				和風燒肉			
日式蒸蛋				豆干炒肉絲				椒鹽炸蛋				紅顏豆腐				南瓜滑蛋			
什錦滷味				蠔菇蝦皮白菜				高麗炒肉片				辣炒年糕				結頭什錦			
福山萵苣				青江菜				油菜				深色有機蔬菜				菠菜			
高鈣金菇湯				大瓜湯				蘿蔔豚骨湯				麵線糊				味噌豆腐湯			
								100%蔬果汁								堅果包			
熱量:	751K	脂肪:	26g	熱量:	790K	脂肪:	25g	熱量:	766K	脂肪:	26g	熱量:	781K	脂肪:	27g	熱量:	779K	脂肪:	27g
醣類:	99g	蛋白質:	32g	醣類:	109g	蛋白質:	33g	醣類:	100g	蛋白質:	33g	醣類:	102g	蛋白質:	34g	醣類:	102g	蛋白質:	34g
01月12日星期一				01月13日星期二				01月14日星期三				01月15日星期四				01月16日星期五			
白米飯				糙米飯				板條				蕎麥飯				白米飯			
薑味麻油肉片				鹽酥雞				肉燥滷蛋				糖醋魚				可樂豬腳			
洋芋炒蛋				眷村滷味				沙茶鮮肉羹				香菇蒸蛋				鐵板豆腐			
油悶鮮筍				芋香豆漿燉菜				小奶皇				泰式河粉				大瓜黑輪			
油菜				青江菜				菠菜				深色有機蔬菜				福山萵苣			
結頭菜湯				玉米蛋花湯				客家風味湯				四神湯				義式蔬菜湯			
								保久乳								草莓麵包			
熱量:	777K	脂肪:	26g	熱量:	825K	脂肪:	27g	熱量:	807K	脂肪:	25g	熱量:	865K	脂肪:	31g	熱量:	796K	脂肪:	28g
醣類:	103g	蛋白質:	33g	醣類:	112g	蛋白質:	35g	醣類:	113g	蛋白質:	33g	醣類:	108g	蛋白質:	40g	醣類:	102g	蛋白質:	35g
01月19日星期一				01月20日星期二				01月21日星期三				01月22日星期四				01月23日星期五			
地瓜飯				糙米飯				鐵板麵				胚芽飯				白米飯			
咖哩燉肉				沙嗲醬雞肉				蘑菇肉醬				洋蔥豬柳				酸甜五味魚			
蠔菇雞茸炒蛋				三色炒蛋				海味大瓜				五香滷蛋				乾鍋豆腐			
銀芽肉燥				腐乳燒白菜				鮮蝦河粉				蘿蔔肉片				鮮味大白			
蚵仔白菜				菠菜				福山萵苣				深色有機蔬菜				油菜			
蘿蔔豚骨湯				蔬菜蛋花湯				紫菜湯				黃瓜湯				紫米風暴			
								履歷豆漿補助								堅果包			
熱量:	823K	脂肪:	27g	熱量:	807K	脂肪:	29g	熱量:	814K	脂肪:	26g	熱量:	795K	脂肪:	28g	熱量:	834K	脂肪:	27g
醣類:	110g	蛋白質:	36g	醣類:	100g	蛋白質:	37g	醣類:	113g	蛋白質:	34g	醣類:	100g	蛋白質:	36g	醣類:	114g	蛋白質:	35g

★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：