

成功高中-玉美廠商菜單(單)

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
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	熱量: 0K 脂肪: 0g 醣類: 0g 蛋白質: 0g	熱量: 825K 脂肪: 30g 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
熱量: 751K 脂肪: 26g 醣類: 99g 蛋白質: 32g	熱量: 790K 脂肪: 25g 醣類: 109g 蛋白質: 33g	熱量: 766K 脂肪: 26g 醣類: 100g 蛋白質: 33g	熱量: 781K 脂肪: 27g 醣類: 102g 蛋白質: 34g	熱量: 779K 脂肪: 27g 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
熱量: 777K 脂肪: 26g 醣類: 103g 蛋白質: 33g	熱量: 825K 脂肪: 27g 醣類: 112g 蛋白質: 35g	熱量: 807K 脂肪: 25g 醣類: 113g 蛋白質: 33g	熱量: 865K 脂肪: 31g 醣類: 108g 蛋白質: 40g	熱量: 796K 脂肪: 28g 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		
熱量: 823K 脂肪: 27g 醣類: 110g 蛋白質: 36g	熱量: 807K 脂肪: 29g 醣類: 100g 蛋白質: 37g	熱量: 814K 脂肪: 26g 醣類: 113g 蛋白質: 34g	熱量: 795K 脂肪: 28g 醣類: 100g 蛋白質: 36g	熱量: 834K 脂肪: 27g 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：