

115年3月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

03月02日 星期一				03月03日 星期二				03月04日 星期三				03月05日 星期四				03月06日 星期五			
白米飯				五穀飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
黃金豬排				韓式湯翅				紅燒肉丁				匈牙利燉肉				糖醋魚丁			
醬油蒸蛋				紅燜冬瓜				柴香魷魚羹				洋蔥炒蛋				鮮蔬干片			
開陽白菜				肉末燒豆腐				銀絲卷				高麗菜滷				香香滷蛋			
小白菜				福山萵苣				菠菜				有機蔬菜				油菜			
結頭雞湯				玉米濃湯				黃瓜湯				養生冬瓜湯				綠豆珍珠			
熱量	766K	脂肪	26.5g	熱量	760K	脂肪	25g	熱量	741K	脂肪	25g	熱量	767K	脂肪	25g	熱量	894K	脂肪	30g
醣類	98.5g	蛋白質	33.3g	醣類	102g	蛋白質	32g	醣類	98g	蛋白質	31.1g	醣類	104g	蛋白質	32g	醣類	116g	蛋白質	40.4g
03月09日 星期一				03月10日 星期二				03月11日 星期三				03月12日 星期四				03月13日 星期五			
白米飯				麥片飯				刀削麵				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				番茄炒蛋			
什錦滷味				佛跳牆				高麗炒肉片				薑炒海根				泰式寬粉			
油菜				青江菜				菠菜				有機蔬菜				福山萵苣			
高鈣金菇湯				大瓜湯				蘿蔔豚骨湯				麵線糊				味噌豆腐湯			
熱量	773K	脂肪	26.5g	熱量	755K	脂肪	25g	熱量	795K	脂肪	28g	熱量	823K	脂肪	27.5g	熱量	803K	脂肪	27.5g
醣類	100g	蛋白質	33.5g	醣類	101g	蛋白質	31.6g	醣類	100g	蛋白質	35.7g	醣類	108g	蛋白質	35.9g	醣類	104g	蛋白質	35.3g
03月16日 星期一				03月17日 星期二				03月18日 星期三				03月19日 星期四				03月20日 星期五			
白米飯				大麥仁飯				鐵板麵				糙米飯				白米飯			
薑味麻油肉片				米血雞丁				黑胡椒肉醬				豆乳雞				蒲燒魚丁			
黑美人炒蛋				乾鍋豆腐				麥克雞塊				洋芋什錦燴蛋				玉米蒸蛋			
田園四色				關東煮				奶皇包				大瓜什錦				小瓜肉片			
油菜				福山萵苣				高麗菜				有機蔬菜				青江菜			
三絲豚骨湯				珍菇肉絲湯				味噌海芽湯				紫菜湯				紅豆撞奶			
熱量	772K	脂肪	25.5g	熱量	812K	脂肪	28g	熱量	775K	脂肪	27g	熱量	794K	脂肪	27.5g	熱量	838K	脂肪	28.5g
醣類	103g	蛋白質	32.5g	醣類	104g	蛋白質	36.1g	醣類	99g	蛋白質	34g	醣類	102g	蛋白質	35.1g	醣類	108g	蛋白質	37.3g
03月23日 星期一				03月24日 星期二				03月25日 星期三				03月26日 星期四				03月27日 星期五			
白米飯				蕎麥飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
咖哩肉丁				洋蔥豬柳				麻油雞				海苔魚丁				香滷大排			
壽喜肉片				香菇蒸蛋				青花豚片				蠔油豆腐				海結滷蛋			
紅蘿蔔炒蛋				洋芋溫沙拉				小芝麻包				香滷白菜				螞蟻上樹			
菠菜				油菜				鐵板銀芽				有機蔬菜				青江菜			
結頭湯				金針肉絲湯				酸辣湯				鮮蔬蛋花湯				香菇雞湯			
								履歷豆漿補助											
熱量	772K	脂肪	25.5g	熱量	790K	脂肪	26g	熱量	844K	脂肪	27.5g	熱量	776K	脂肪	27.5g	熱量	759K	脂肪	25g
醣類	103g	蛋白質	32.6g	醣類	106g	蛋白質	33.5g	醣類	113g	蛋白質	36.5g	醣類	97.5g	蛋白質	34.5g	醣類	102g	蛋白質	31.6g
03月30日 星期一				03月31日 星期二															
白米飯				燕麥飯															
古都肉燥				香酥雞排															
玉米炒蛋				金茸冬瓜燒															
茄汁鮮蔬				芹香三絲															
油菜				福山萵苣															
蘿蔔魚丸湯				味噌豆腐湯															
熱量	778K	脂肪	27g	熱量	746K	脂肪	25g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g
醣類	99.5g	蛋白質	34.2g	醣類	99g	蛋白質	31.3g	醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	0g	蛋白質	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、鵝鶉蛋、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：