

# 115年4月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

03月30日星期一				03月31日星期二				04月01日星期三				04月02日星期四				04月03日星期五			
								白油麵				糙米飯				兒童節補假			
								沙茶鮮肉羹				鮮菇蒸雞							
								香Q滷蛋				蘿蔔什錦							
								黑糖馬拉糕				蝦皮高麗							
								青江菜				有機蔬菜							
								南瓜濃湯				玉米蛋花湯							
								100%蔬果汁											
熱量	0K	脂肪	0g	熱量	0K	脂肪	0g	熱量	802K	脂肪	27g	熱量	766K	脂肪	26g	熱量	0K	脂肪	0g
醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	107g	蛋白質	34g	醣類	102g	蛋白質	33g	醣類	0g	蛋白質	0g
04月06日星期一				04月07日星期二				04月08日星期三				04月09日星期四				04月10日星期五			
清明節補假				小米飯				好彩頭蒸飯				糙米飯				麥片飯			
				蒙古炒肉				卡啦脆皮雞排				馬鈴薯燉肉				味噌魚			
				紅珊瑚炒蛋				彩繪青花				玉米小瓜				奶香滑蛋			
				大瓜鮮燴				五香滷蛋				水餃*2				螞蟻上樹			
				莧菜				油菜				有機蔬菜				福山萵苣			
				海結玉米湯				鮮菇冬瓜湯				蔬菜味噌湯				紅豆薏仁湯			
												堅果包				小象麵包			
熱量	0K	脂肪	0g	熱量	772K	脂肪	26g	熱量	858K	脂肪	31g	熱量	795K	脂肪	27g	熱量	895K	脂肪	29g
醣類	0g	蛋白質	0g	醣類	103g	蛋白質	33g	醣類	106g	蛋白質	40g	醣類	105g	蛋白質	34g	醣類	119g	蛋白質	40g
04月13日星期一				04月14日星期二				04月15日星期三				04月16日星期四				04月17日星期五			
白米飯				麥片飯				鐵板麵				糙米飯				白米飯			
薑汁燒肉				咖哩魚丁				黑胡椒肉醬				蜜汁雞腿				京醬鴨丁			
南瓜炒蛋				鹽水鮮蔬				麻油拌雙芽				歐姆蛋				蕃茄高麗			
香滷海帶片*1				金茸冬瓜				奶皇包				白菜滷				醬油蒸蛋			
油菜				福山萵苣				青江菜				有機蔬菜				小白菜			
結頭大骨湯				海芽豆腐湯				酸辣湯				金針粉絲湯				三絲湯			
												堅果包/履歷豆奶補助				水果			
熱量	779K	脂肪	26g	熱量	793K	脂肪	26g	熱量	744K	脂肪	25g	熱量	783K	脂肪	26g	熱量	802K	脂肪	29g
醣類	103g	蛋白質	33g	醣類	106g	蛋白質	34g	醣類	99g	蛋白質	31g	醣類	106g	蛋白質	33g	醣類	99g	蛋白質	37g
04月20日星期一				04月21日星期二				04月22日星期三				04月23日星期四				04月24日星期五			
白米飯				蕎麥飯				玉米蛋拌飯				糙米飯				白米飯			
匈牙利燉肉				照燒雞				香酥豬排				酸菜魚				麻油肉片			
麻婆豆腐				黃瓜鮮菇				花生海根				開陽蒲瓜				麻藥滷蛋			
碎脯炒蛋				香酥玉米餅				芋泥包				日式蒸蛋				什錦青花			
蚵仔白菜				油菜				福山萵苣				有機蔬菜				青江菜			
紫菜蛋花湯				榨菜肉絲湯				黃豆芽大骨湯				薑絲海芽湯				黑糖芋圓湯			
												堅果包				保久乳			
熱量	826K	脂肪	30g	熱量	758K	脂肪	26g	熱量	783K	脂肪	26g	熱量	821K	脂肪	30g	熱量	795K	脂肪	27g
醣類	101g	蛋白質	38g	醣類	100g	蛋白質	32g	醣類	104g	蛋白質	33g	醣類	101g	蛋白質	38g	醣類	105g	蛋白質	34g
04月27日星期一				04月28日星期二				04月29日星期三				04月30日星期四				05月01日星期五			
白米飯				五穀米飯				烏龍麵				糙米飯							
筍干燒肉				梅子燒雞				咖哩肉醬				香酥魚柳							
木須炒蛋				肉絲海茸				珍菇炒蛋				脆炒高麗菜							
豆皮高麗				醬炒年糕				鮮肉包子				滷獅子頭							
小白菜				青江菜				油菜				有機蔬菜							
麻油杏鮑菇湯				玉米濃湯				冬瓜海結湯				香菇蘿蔔湯				100%蔬果汁			
熱量	809K	脂肪	29g	熱量	808K	脂肪	26g	熱量	627K	脂肪	13g	熱量	648K	脂肪	13g	熱量	0K	脂肪	0g
醣類	100g	蛋白質	37g	醣類	111g	蛋白質	34g	醣類	98g	蛋白質	31g	醣類	101g	蛋白質	32g	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：