

115年5月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

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			
																勞動節休假			
																			
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	0K	脂肪	0g
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	0g	蛋白質	0g
05月04日星期一				05月05日星期二				05月06日星期三				05月07日星期四				05月08日星期五			
白米飯				大麥仁飯				白扁油麵				糙米飯				白米飯			
栗子燒雞				粉蒸肉				哨子肉醬				麻婆魚丁				叻沙唐揚雞			
培根高麗菜				泡菜肉片				小奶皇包				椒鹽虎皮蛋				尋龍蒸蛋			
客家小炒				洋蔥炒蛋				香滷海帶片*1				韓式雜菜				開陽蒲瓜			
福山萵苣				油菜				青江菜				有機蔬菜				蚵仔白菜			
豆豆龍湯				番茄蔬菜湯				酸辣湯				關東煮湯				綠豆大麥仁紅茶			
				彰化補助鮮奶								彰化補助鮮奶							
熱量	811K	脂肪	29g	熱量	824K	脂肪	26g	熱量	739K	脂肪	25g	熱量	875K	脂肪	32g	熱量	873K	脂肪	28g
醣類	102g	蛋白質	37g	醣類	113g	蛋白質	35g	醣類	98g	蛋白質	31g	醣類	107g	蛋白質	41g	醣類	119g	蛋白質	37g
05月11日星期一				05月12日星期二				05月13日星期三				05月14日星期四				05月15日星期五			
白米飯				胚芽飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
地瓜燒肉				乾鍋燒雞				熱那亞青醬肉				豆豉蒸魚				鹹香豬柳			
番茄炒蛋				腐乳炸豆腐				胡蘿蔔炒蛋				佛跳牆				玉米蒸蛋			
黃瓜肉片				塔香海茸				芝麻包				醬燒豆腐				宮保豆腸			
油菜				莧菜				青江菜				有機蔬菜				空心菜			
味噌海芽湯				冬瓜排骨湯				白菜肉羹湯				養生藥膳湯				黃瓜菇菇湯			
												履歷豆奶補助				保久乳			
熱量	821K	脂肪	27g	熱量	833K	脂肪	30g	熱量	746K	脂肪	26g	熱量	846K	脂肪	27g	熱量	819K	脂肪	30g
醣類	109g	蛋白質	35g	醣類	102g	蛋白質	39g	醣類	98g	蛋白質	32g	醣類	115g	蛋白質	36g	醣類	99g	蛋白質	38g
05月18日星期一				05月19日星期二				05月20日星期三				05月21日星期四				05月22日星期五			
白米飯				五穀飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
五味魚				薑汁燒肉				香酥雞腿				豆輪燒肉				咖哩雞			
毛豆炒蛋				鮮菇燒油腐				豆沙包				櫛瓜炒蛋				茄汁黑輪			
古早味蘿蔔糕				銀芽三絲				肉燥滷蛋				田園四色				長豆炒肉絲			
小白菜				空心菜				油菜				有機蔬菜				青江菜			
洋蔥蒜頭雞湯				玉米豆薯湯				沙茶魷魚羹				白菜菇菇湯				芋頭西米露			
				彰化補助鮮奶								彰化補助鮮奶				堅果包			
熱量	836K	脂肪	27g	熱量	768K	脂肪	26g	熱量	761K	脂肪	27g	熱量	803K	脂肪	28g	熱量	794K	脂肪	26g
醣類	113g	蛋白質	36g	醣類	102g	蛋白質	33g	醣類	98g	蛋白質	33g	醣類	104g	蛋白質	35g	醣類	108g	蛋白質	33g
05月25日星期一				05月26日星期二				05月27日星期三				05月28日星期四				05月29日星期五			
白米飯				麥片飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
筍干肉丁				蒲燒魚丁				泰式打拋豬				三杯雞丁				香酥豬排			
番茄炒蛋				雞茸玉米				關東煮				蒜香小嫩腐				義式杏鮑菇			
鮮蝦河粉				蔥花炒蛋				銀絲卷				絲瓜麵線				香菇蒸蛋			
油菜				青江菜				福山萵苣				有機蔬菜				蚵仔白菜			
冬瓜排骨湯				海芽蛋花湯				蒲瓜吻仔魚湯				紫菜豆腐湯				麵線糊			
				彰化補助鮮奶								彰化補助鮮奶							
熱量	809K	脂肪	29g	熱量	808K	脂肪	26g	熱量	792K	脂肪	28g	熱量	827K	脂肪	29g	熱量	845K	脂肪	29g
醣類	100g	蛋白質	37g	醣類	111g	蛋白質	34g	醣類	104g	蛋白質	32g	醣類	104g	蛋白質	38g	醣類	110g	蛋白質	38g

★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：