

115年6月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

06月01日星期一				06月02日星期二				06月03日星期三				06月04日星期四				06月05日星期五			
芝麻飯				麥片飯				荷葉炊飯				糙米飯				白米飯			
蔥爆肉片				普羅旺斯燉雞				香酥雞腿				糖醋魚丁				東山鴨			
絲瓜鮮燴				小瓜黑輪				香Q滷蛋				鮮蔬粉絲				關東煮			
眷村滷味				木須高麗				青花鮮燴				洋蔥炒蛋				長豆炒肉絲			
地瓜葉				油菜				玉米青江菜				有機蔬菜				空心菜			
玉米蛋花湯				蒲瓜鮮菇湯				黃瓜湯				紫菜珍菇湯				地瓜西米露			
彰化補助鮮奶																			
熱量	776K	脂肪	26g	熱量	760K	脂肪	25g	熱量	824K	脂肪	31g	熱量	804K	脂肪	26g	熱量	779K	脂肪	26g
醣類	104g	蛋白質	33g	醣類	102g	蛋白質	32g	醣類	99g	蛋白質	39g	醣類	109g	蛋白質	34g	醣類	105g	蛋白質	33g
06月08日星期一				06月09日星期二				06月10日星期三				06月11日星期四				06月12日星期五			
白米飯				胚芽米飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
蒸肉餅				香滷雞翅				紅燒豬肉				避風塘魚丁				三杯雞			
瓜瓜炒蛋				千層干拌鮮蔬				咖哩蛋				蒲瓜炒菇				大瓜鮮燴			
田園四色				米血海茸				青花鮮蔬				鮮蝦河粉				星星蒸蛋			
奶油白菜				紅絲青江菜				空心菜				有機蔬菜				肉燥油菜			
冬瓜鮮菇湯				高鈣味噌湯				地瓜濃湯				海結玉米湯				番茄馬鈴薯湯			
小象麵包																			
熱量	781K	脂肪	26g	熱量	788K	脂肪	27g	熱量	768K	脂肪	27g	熱量	787K	脂肪	25g	熱量	816K	脂肪	30g
醣類	104g	蛋白質	33g	醣類	104g	蛋白質	34g	醣類	99g	蛋白質	33g	醣類	108g	蛋白質	32g	醣類	100g	蛋白質	38g
06月15日星期一				06月16日星期二				06月17日星期三				06月18日星期四				06月19日星期五			
白米飯				多穀米飯				細白油麵				糙米飯				端午節休假			
蒜泥肉片				味噌魚丁				茄汁肉醬				香酥豬排							
鮮蔬炒蛋				竹筍炒肉絲				椒鹽炸蛋				蔥燒豆腐							
柴香魷魚羹				蝦皮蒲瓜				芝麻包				絲瓜麵線							
空心菜				油菜				肉燥地瓜葉				有機蔬菜							
剝皮辣椒雞湯				海芽豆薯湯				大滷湯				香菇鮮筍湯							
100%蔬果汁																			
熱量	821K	脂肪	27g	熱量	833K	脂肪	30g	熱量	746K	脂肪	26g	熱量	846K	脂肪	27g				
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				
06月22日星期一				06月23日星期二				06月24日星期三				06月25日星期四				06月26日星期五			
白米飯				蕎麥飯				玉米拌飯				糙米飯				白米飯			
筍干燒肉				栗子燒雞				香酥豬排				鹽水雞				香酥魚丁			
芋香白菜				黃瓜鮮菇				花生海根				番茄豆腐				奶香青花			
馬鈴薯炒蛋				什錦滷味				芋泥包				五香滷蛋				紅蘿蔔炒蛋			
油菜				小白菜				空心菜				有機蔬菜				莧菜			
金針蘿蔔湯				蔬菜肉絲湯				黃豆芽大骨湯				紫菜湯				冷露山粉圓			
履歷豆奶補助																			
保久乳																			
熱量	799K	脂肪	28g	熱量	801K	脂肪	28g	熱量	783K	脂肪	26g	熱量	797K	脂肪	29g	熱量	780K	脂肪	26g
醣類	103g	蛋白質	35g	醣類	103g	蛋白質	35g	醣類	104g	蛋白質	33g	醣類	98g	蛋白質	37g	醣類	105g	蛋白質	33g
06月29日星期一				06月30日星期二															
白米飯				麥片飯															
咖哩豬				香酥魚排															
豆包鮮蔬				塔香海茸															
金茸冬瓜				番茄炒蛋															
油菜				有機空心菜															
海芽豆腐湯				香菇雞湯															
熱量	793K	脂肪	27g	熱量	812K	脂肪	30g												
醣類	105g	蛋白質	34g	醣類	99g	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：