

115年8-9月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

08月31日星期一				09月01日星期二				09月02日星期三				09月03日星期四				09月04日星期五			
白米飯				麥片飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
鹹香豬柳				鹽酥雞				泰式打拋豬				五味魚				京醬雞腿			
玉米炒蛋				豆干炒肉絲				關東煮				五香滷蛋				蕃茄高麗			
宮保豆腐				佛跳牆				芋泥包				古早味蘿蔔糕				醬油蒸蛋			
青江菜				空心菜				油菜				有機蔬菜				小白菜			
黃瓜金菇湯				蒲瓜湯				叻仔魚湯				洋蔥蒜頭雞湯				三絲湯			
熱量	802K	脂肪	29g	熱量	755K	脂肪	25g	熱量	739K	脂肪	25g	熱量	844K	脂肪	28g	熱量	758K	脂肪	26g
醣類	100g	蛋白質	36g	醣類	101g	蛋白質	32g	醣類	98g	蛋白質	31g	醣類	113g	蛋白質	37g	醣類	99g	蛋白質	333g
09月07日星期一				09月08日星期二				09月09日星期三				09月10日星期四				09月11日星期五			
白米飯				五穀米飯				糯米飯				糙米飯				白米飯			
栗子燒雞				薑汁燒肉				鮮香肉燥				糖醋魚				梅子燒雞			
培根高麗菜				南瓜炒蛋				香酥豬排				毛豆蒸蛋				肉絲海茸			
咖哩蛋				香滷海帶片				鮮筍炒肉片				泰式河粉				醬炒年糕			
空心菜				油菜				地瓜葉				有機蔬菜				柴香青江菜			
豆豆龍湯				高鈣味噌湯				黃瓜龍骨湯				四神湯				玉米濃湯			
												履歷豆漿				堅果包			
熱量	794K	脂肪	26g	熱量	817K	脂肪	29g	熱量	831K	脂肪	31g	熱量	865K	脂肪	31g	熱量	806K	脂肪	26g
醣類	108g	蛋白質	33g	醣類	104g	蛋白質	37g	醣類	100g	蛋白質	39g	醣類	108g	蛋白質	40g	醣類	111g	蛋白質	34g
09月14日星期一				09月15日星期二				09月16日星期三				09月17日星期四				09月18日星期五			
白米飯				蕎麥飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
筍干燒肉				照燒雞				沙茶鮮肉羹				避風塘魚丁				宮保雞丁			
木須炒蛋				黃瓜鮮菇				香Q滷蛋				香菇蒸蛋				白菜滷			
豆皮高麗				香酥玉米餅				奶皇包				綜合滷味				蔥燒豆腐			
小白菜				油菜				青江菜				有機蔬菜				地瓜葉			
麻油杏鮑菇湯				青木瓜湯				南瓜濃湯				薑絲海芽湯				玉米蛋花湯			
												小象麵包							
熱量	809K	脂肪	29g	熱量	749K	脂肪	25g	熱量	761K	脂肪	27g	熱量	777K	脂肪	27g	熱量	769K	脂肪	26g
醣類	100g	蛋白質	37g	醣類	100g	蛋白質	31g	醣類	98g	蛋白質	33g	醣類	100g	蛋白質	34g	醣類	103g	蛋白質	32g
09月21日星期一				09月22日星期二				09月23日星期三				09月24日星期四				09月25日星期五			
白米飯				大麥仁飯				細白油麵				糙米飯							
古都肉燥				香酥魚排				茄汁肉醬				三杯雞丁							
玉米蒸蛋				香炒海根				椒鹽雞腿				五香滷蛋							
焗汁鮮蔬				番茄炒蛋				芝麻包				絲瓜麵線							
油菜				空心菜				肉燥地瓜葉				有機蔬菜							
蒲瓜魚丸湯				香菇雞湯				大滷湯				紫菜豆腐湯							
												保久乳							
熱量	787K	脂肪	27g	熱量	771K	脂肪	27g	熱量	797K	脂肪	29g	熱量	798K	脂肪	27g				
醣類	102g	蛋白質	34g	醣類	100g	蛋白質	34g	醣類	98g	蛋白質	37g	醣類	104g	蛋白質	35g				
09月28日星期一				09月29日星期二				09月30日星期三											
				麥片飯				好彩頭蒸飯											
				粉蒸肉				卡啦脆皮雞排											
				泡菜干片				彩繪青花											
				洋蔥炒蛋				五香滷蛋											
				青江菜				油菜											
				番茄蔬菜湯				鮮菇冬瓜湯											
				熱量	807K	脂肪	25g	熱量	858K	脂肪	31g								
				醣類	113g	蛋白質	33g	醣類	106g	蛋白質	40g								

★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：