

115年11月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

11月02日星期一				11月03日星期二				11月04日星期三				11月05日星期四				11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				湯翅				紅燒肉丁				匈牙利燉肉				糖醋魚丁			
鮮蔬蒸蛋				紅燜冬瓜				綜合滷味				洋蔥炒蛋				鮮蔬干片			
開陽白菜				肉末燒豆腐				奶皇包				高麗菜滷				香香滷蛋			
福山萵苣				青江菜				小白菜				有機蔬菜				空心菜			
香菇雞湯				玉米濃湯				柴香肉羹湯				養生冬瓜湯				綠豆珍珠			
				彰化補助鮮奶								牛奶麵包							
熱量	766K	脂肪	26.5g	熱量	767K	脂肪	25.5g	熱量	788K	脂肪	28g	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	32.4g	醣類	98.5g	蛋白質	35.4g	醣類	104g	蛋白質	32g	醣類	116g	蛋白質	40.4g
11月09日星期一				11月10日星期二				11月11日星期三				11月12日星期四				11月13日星期五			
白米飯				麥片飯				刀削麵				糙米飯				白米飯			
和風燒肉				塔香三杯雞				鮮香肉燥				蔥爆肉絲				香酥魚丁			
番茄炒蛋				豆干炒肉絲				椒鹽炸蛋				日式蒸蛋				紅顏豆腐			
泰式寬粉				佛跳牆				高麗炒肉片				什錦滷味				薑炒海根			
小白菜				空心菜				油菜				有機蔬菜				青江菜			
味噌豆腐湯				大瓜湯				蘿蔔豚骨湯				高鈣金菇湯				麵線糊			
				彰化補助鮮奶								履歷豆漿							
熱量	803K	脂肪	27.5g	熱量	763K	脂肪	25.5g	熱量	795K	脂肪	28g	熱量	768K	脂肪	26.5g	熱量	803K	脂肪	27.5g
醣類	104g	蛋白質	35.3g	醣類	101g	蛋白質	32.3g	醣類	100g	蛋白質	35.7g	醣類	99g	蛋白質	33.3g	醣類	104g	蛋白質	35.3g
11月16日星期一				11月17日星期二				11月18日星期三				11月19日星期四				11月20日星期五			
白米飯				大麥仁飯				鐵板麵				糙米飯				白米飯			
豆乳雞				蒲燒魚丁				黑胡椒肉醬				薑味麻油肉片				米血雞丁			
五香滷蛋				玉米蒸蛋				蜜汁黑干				洋芋什錦燴蛋				乾鍋豆腐			
田園四色				小瓜肉片				芝麻包				大瓜什錦				關東煮			
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			
				彰化補助鮮奶								堅果包							
熱量	774K	脂肪	26g	熱量	816K	脂肪	29.5g	熱量	761K	脂肪	26.5g	熱量	760K	脂肪	25.5g	熱量	815K	脂肪	26g
醣類	102g	蛋白質	33g	醣類	100g	蛋白質	37.7g	醣類	97.5g	蛋白質	33.1g	醣類	101g	蛋白質	32.2g	醣類	111g	蛋白質	34.2g
11月23日星期一				11月24日星期二				11月25日星期三				11月26日星期四				11月27日星期五			
白米飯				蕎麥飯				麻油拌飯				糙米飯				白米飯			
咖哩肉丁				洋蔥豬柳				麻油雞				避風塘魚丁				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				豬肉餡餅				香滷白菜				螞蟻上樹			
小白菜				青江菜				福山萵苣				有機蔬菜				油菜			
冬瓜湯				金針肉絲湯				酸辣湯				鮮蔬蛋花湯				香菇雞湯			
				彰化補助鮮奶								100%蔬果汁							
熱量	793K	脂肪	26.5g	熱量	797K	脂肪	26g	熱量	829K	脂肪	26.5g	熱量	776K	脂肪	27.5g	熱量	759K	脂肪	25g
醣類	105g	蛋白質	34.2g	醣類	107g	蛋白質	33.7g	醣類	113g	蛋白質	35.1g	醣類	97.5g	蛋白質	34.5g	醣類	102g	蛋白質	31.6g
11月30日星期一				12月01日星期二				12月02日星期三				12月03日星期四				12月04日星期五			
白米飯																			
古都肉燥																			
玉米炒蛋																			
茄汁鮮蔬																			
油菜																			
蘿蔔魚丸湯																			
熱量	792K	脂肪	27.5g	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	101g	蛋白質	35.1g	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

★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：