115年12月份成功高中-玉美廠商菜單(葷)

菜單設計者:林秉豪

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
	胚芽米飯	白扁油麵	糙米飯	白米飯
	香酥雞翅	肉燥滷蛋	豆豉蒸魚	筍干肉丁
	金茸冬瓜	沙茶鮮肉羹	佛跳牆	鮮蝦河粉
	肉末燒豆腐	豆沙包	青蔥炒蛋	醬燒粉絲煲
	福山萵苣	青江菜	有機蔬菜	小白菜
	玉米濃湯	客家風味湯	養生藥膳湯	綠豆大麥仁紅茶
			履歷豆漿	
熱量 0K 脂肪 0g	熱量 765K 脂肪 25.5g	熱量 807K 脂肪 25g	熱量 863K 脂肪 28.5g	熱量 856K 脂肪 26g
醣類 0g 蛋白質 0g	醣類 102g 蛋白質 32.3g	醣類 113g 蛋白質 33g	醣類 114g 蛋白質 38.1g	醣類 120g 蛋白質 35.4g

12月07日星期一	12月08日星期二	12月09日星期三	12月10日星期四	12月11日星期五
白米飯	糙米飯	細白油麵	糙米飯	白米飯
西班牙燉肉	沙嗲醬雞肉	咖哩肉醬	香酥魚排	香酥大排
麻婆豆腐	三色炒蛋	五香滷蛋	紅顏豆腐	生炒三鮮
碎脯炒蛋	腐乳燒白菜	水餃	辣炒鮮蔬	海根拌小魚干
油菜	菠菜	青江菜	有機蔬菜	福山萵苣
紫菜蛋花湯	蔬菜湯	冬瓜海結湯	麵線糊	蘿蔔魚丸湯
	彰化補助鮮奶			特級香蕉
熱量 814K 脂肪 30g	熱量 784K 脂肪 26.5g	熱量 772K 脂肪 26g	熱量 796K 脂肪 27.5g	熱量 790K 脂肪 27.5g
醣類 98g 蛋白質 38.1g	醣類 103g 蛋白質 33.9g	醣類 102g 蛋白質 33g	醣類 102g 蛋白質 35.1g	醣類 101g 蛋白質 35.1g

12月14日星期一	12月15日星期二	12月16日星期三	12月17日星期四	12月18日星期五
白米飯	大麥仁飯	白扁油麵	糙米飯	白米飯
乾鍋燒雞	麻婆魚丁	黑胡椒肉醬	蜜汁雞腿	可樂豬腳
蔥燒豆腐	玉米炒蛋	椒鹽炸蛋	洋蔥炒蛋	鐵板豆腐
塔香海茸	青花鮮蔬	古早味蘿蔔糕	白菜滷	大瓜黑輪
菠菜	福山萵苣	高麗菜	有機蔬菜	油菜
冬瓜排骨湯	酸菜肉片湯	味噌海芽湯	金針粉絲湯	義式蔬菜湯
	彰化補助鮮奶		堅果包	
熱量 782K 脂肪 26.5g	熱量 831K 脂肪 30.5g	熱量 753K 脂肪 25.5g	熱量 783K 脂肪 25.5g	熱量 796K 脂肪 27.5g
醣類 102g 蛋白質 33.8g	醣類 100g 蛋白質 39.1g	醣類 99g 蛋白質 31.9g	醣類 106g 蛋白質 32.9g	醣類 102g 蛋白質 35.2g

12月21日星期一	12月22日星期二	12月23日星期三	12月24日星期四	12月25日星期五
白米飯	糙米飯	白油麵	糙米飯	
蒜泥肉片	南瓜味噌魚丁	泰式打拋豬	鹽酥雞	
鮮蔬炒蛋	培根高麗	關東煮	眷村滷味	
柴香蘿蔔羹	醬油蒸蛋	銀絲卷	小瓜鮮菇	
菠菜	福山萵苣	青江菜	有機蔬菜	
剝皮辣椒雞湯	結頭海芽湯	菠菜吻仔魚湯	玉米蛋花湯	
	彰化補助鮮奶		巧克力麵包	
熱量 783K 脂肪 27.5g	熱量 782K 脂肪 26.5g	熱量 744K 脂肪 25g	熱量 814K 脂肪 27.5g	熱量 0K 脂肪 0g
醣類 99g 蛋白質 34.8g	醣類 102g 蛋白質 33.8g	醣類 98.5g 蛋白質 31.2g	醣類 106g 蛋白質 35.7g	醣類 0g 蛋白質 0g

12月28日星期一	12月29日星期二	12月30日星期三	12月31日星期四	01月01日星期五
白米飯	麥片飯	白油麵	胚芽飯	
鹹香豬柳	蒲燒魚丁	香酥雞腿	洋蔥肉片	
香菇炒蛋	雞茸玉米	小肉包	五香豆干	
宮保豆腸	白菜炒蛋	肉燥滷蛋	蘿蔔肉片	
小白菜	菠菜	油菜	有機蔬菜	
黃瓜菇菇湯	海芽蛋花湯	沙茶魷魚羹	結頭湯	
	彰化補助鮮奶			
熱量 814K 脂肪 30g	熱量 825K 脂肪 29.5g	熱量 761K 脂肪 26.5g	熱量 790K 脂肪 27.5g	熱量 0K 脂肪 0g
醣類 98g 蛋白質 38.1g	醣類 102g 蛋白質 37.9g	醣類 97.5g 蛋白質 33.1g	醣類 101g 蛋白質 35.1g	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：