

彰化成功高中-玉美菜單11月份(筆)

菜單設計者: 林秉豪

10	月	28	日	10	月	29	日	10	月	30	日	10	月	31	日	11	月	1	日
熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:	753.1	脂肪:	25.5
醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:	99	蛋白質:	31.9
11	月	4	日	11	月	5	日	11	月	6	日	11	月	7	日	11	月	8	日
熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:	753.1	脂肪:	25.5
醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:	99	蛋白質:	31.9
11	月	11	日	11	月	12	日	11	月	13	日	11	月	14	日	11	月	15	日
熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:	753.1	脂肪:	25.5
醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:	99	蛋白質:	31.9
11	月	18	日	11	月	19	日	11	月	20	日	11	月	21	日	11	月	22	日
熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:	753.1	脂肪:	25.5
醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:	99	蛋白質:	31.9
11	月	25	日	11	月	26	日	11	月	27	日	11	月	28	日	11	月	29	日
熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:	753.1	脂肪:	25.5
醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:	99	蛋白質:	31.9
11	月	25	日	11	月	26	日	11	月	27	日	11	月	28	日	11	月	29	日
熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:			脂肪:	熱量:	753.1	脂肪:	25.5
醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:			蛋白質:	醣類:	99	蛋白質:	31.9

★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』*