彰化成功高中-玉美菜單6月份(葷)

菜單設計者: 林秉豪

6 月 2 日	6 月 3 日	6 月 4 日	6 月 5 日	6 月 6 日
麥片飯	燕麥飯	鐵板細麵	糙米飯	小麥飯
黃金魚排	蠔油鮮菇雞	香滷豬排	鹽酥雞	客家炒肉
塔香鮮菇炒蛋	豆腐蒸蛋	沙茶鮮肉羹	眷村滷味	油悶鮮筍
鮮蔬粉絲	蝦皮高麗菜	奶皇包	小瓜鮮菇	南瓜炒蛋
奶油白菜	空心菜	小白菜	深色有機蔬菜	油菜
豆腐紫菜湯	刺瓜薑絲湯	銀蘿排骨湯	玉米洋蔥湯	紅豆薏仁湯
	履歷豆漿補助		堅果包	巧克力夾心麵包
熱量: 816.3 脂肪: 27.5	熱量: 780.2 脂肪: 27	熱量: 753.6 脂肪: 26	熱量: 809.8 脂肪: 27	熱量: 839.5 脂肪: 25.5
醣類: 106.5 蛋白質: 35.7	醣類: 100 蛋白質: 34.3	醣類: 97.5 蛋白質: 32.4	醣類: 106.5 蛋白質: 35.2	醣類: 118 蛋白質: 34.5
6 月 9 日	6 月 10 日	6 月 11 日	6 月 12 日	6 月 13 日
小米飯	糙米飯	肉絲拌飯	糙米飯	胚芽米飯
蒙古炒肉	醬爆雞丁	紅燒肉	香酥虱目魚排	三杯雞
鮮菇蒸蛋	蒜香小嫩腐	香Q滷蛋	番茄炒蛋	絲瓜豆腐煲
大瓜鮮燴	白菜肉羹	什錦燴白菜	蒲瓜鮮菇	鮮蔬冬粉
小白菜	青江菜	蚵仔白菜	深色有機蔬菜	空心菜
海結玉米湯	海芽蛋花湯	冬瓜雞湯	味噌湯	青木瓜排骨湯
	蔬果汁		堅果包	
熱量: 769.5 脂肪: 25.5	熱量: 777.9 脂肪: 27.5	熱量: 792.2 脂肪: 27	熱量: 775.4 脂肪: 27	熱量: 797.6 脂肪: 26
醣類: 102.5 蛋白質: 32.5	醣類: 98 蛋白質: 34.6	醣類: 102.5 蛋白質: 34.8	醣類: 99 蛋白質: 34.1	醣類: 107 蛋白質: 33.9
6 月 16 日	6 月 17 日	6 月 18 日	6 月 19 日	6 月 20 日
麥片飯	紅藜糙米飯	鐵板麵	糙米飯	燕麥飯
桂竹筍燒肉	蜜汁雞腿（烤）	黑胡椒肉醬	照燒翅小腿*2	咖哩魚
椒鹽炸蛋	玉米洋蔥蛋	鹽水鮮蔬	高麗菜炒蛋	日式筑前煮
鮑菇燴櫛瓜	豆薯什錦	芋泥包	肉燥銀芽	金茸蒲瓜
奶油白菜	空心菜	青江菜	深色有機蔬菜	小白菜
黃瓜雞湯	海芽豆腐湯	玉米濃湯	酸辣湯	紫米風暴
	高鈣保久乳		堅果包	海苔包
熱量: 760.7 脂肪: 25.5	熱量: 787.6 脂肪: 26	熱量: 755.5 脂肪: 25.5	熱量: 741.4 脂肪: 25	熱量: 826.2 脂肪: 25
醣類: 100.5 蛋白質: 32.3	醣類: 105 蛋白質: 33.4	12 99.5 蛋白質: 32	醣類: 98 蛋白質: 31.1	醣類: 116.5 蛋白質: 33.8
6 月 23 日	6 月 24 日	6 月 25 日	6 月 26 日	6 月 27 日
小米飯	蕎麥飯	玉米火腿拌飯	糙米飯	紫米飯
匈牙利燉肉	蔥油雞	椒鹽雞翅	麻油肉片	酸菜魚
麻婆豆腐	黃瓜鮮菇	什錦滷味	日式蒸蛋	鮮筍炒蛋
寬粉煲	馬鈴薯炒蛋	絲瓜麵線	海根炒肉絲	蠔油冬瓜
油菜	小白菜	空心菜	深色有機蔬菜	蚵仔白菜
金針蘿蔔湯	榨菜肉絲湯	鮮筍排骨湯	豆腐珍菇湯	羅宋湯
	奶酥麵包		堅果包	蔬果汁
熱量: 791.9 脂肪: 25.5	熱量: 755.5 脂肪: 25.5	熱量: 807.3 脂肪: 26.5	熱量: 792.9 脂肪: 26.5	熱量: 808.9 脂肪: 28.5
醣類: 107.5 蛋白質: 33.1	醣類: 99.5 蛋白質: 32	醣類: 107.5 蛋白質: 34.7	醣類: 104.5 蛋白質: 34.1	醣類: 101.5 蛋白質: 36.6
6 月 30 日	月 日	月 日	月 日	月 日
麥片飯				
醬燒肉丁				
絲瓜蒸蛋				
鮮筍炒菇				
深色有機蔬菜				
地瓜濃湯				
熱量: 800.1 脂肪: 26.5	熱量: 0 脂肪: 0	熱量: 0 脂肪: 0	熱量: 0 脂肪: 0	熱量: 0 脂肪: 0
醣類: 106 蛋白質: 34.4	醣類: 0 蛋白質: 0	醣類: 0 蛋白質: 0	醣類: 0 蛋白質: 0	醣類: 0 蛋白質: 0

★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：