



金大立

12月1日(三)		12月2日(四)		12月3日(五)		廠商營養師													
鐵板麵 美式烤雞腿 奶皇包(冷) 海苔薯條 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		糙米飯 香菇雞 芙蓉蒸蛋 砂鍋白菜滷(醃) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		白飯 蒜泥白肉 滷味三寶(豆) 香酥魚排(炸)(海) 深色蔬菜 玉米濃湯(苡)															
熱量 788.2 脂肪 27 醣類 103 蛋白質 33.3	熱量 761.8 脂肪 25 醣類 103.5 蛋白質 30.7	熱量 830.9 脂肪 28.5 醣類 109.5 蛋白質 34.1	廠商食品技師																
12月6日(一)		12月7日(二)		12月8日(三)		12月9日(四)		12月10日(五)											
白飯 里肌豬排 焗烤咖哩 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 冬瓜雞湯		紫米飯 米血麻油雞 高麗菜培根 蔥花卷(冷) 深色蔬菜 燒仙草		肉絲炒飯 BBQ烤翅 滷蛋 紅油抄手 深色蔬菜 野菇三絲湯		胚芽飯 薑母鴨 鮭魚聰明蛋(海) 黃金翅小腿(炸) 淺色蔬菜 冬粉米血湯		白飯 筍干扣肉(醃) 四川酸辣粉 薯餅(炸)(加) 深色蔬菜 紫菜蛋花湯				午餐秘書							
熱量 810.1 脂肪 26.5 醣類 109.5 蛋白質 33.4	熱量 756.4 脂肪 20 醣類 118.5 蛋白質 25.6	熱量 795.4 脂肪 27 醣類 104.5 蛋白質 33.6	熱量 865.6 脂肪 30 醣類 110.5 蛋白質 38.4	熱量 808.7 脂肪 23.5 醣類 119.5 蛋白質 29.8	學校護理師														
12月13日(一)		12月14日(二)		12月15日(三)		12月16日(四)		12月17日(五)		主任									
白飯 蔥爆山豬肉 港式公仔麵 柳葉魚(炸)(加)(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		糙米飯 花生豆輪滷肉(醃) 南瓜咖哩 椒鹽蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 冬瓜雞湯		日式炒烏龍 鐵路豬排 丹麥包(冷) 開陽白菜 深色蔬菜 紫菜洋蔥湯		什穀飯 脆皮雞翅(炸) 雙蘿滷味 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 麵線糊(苡)		白飯 三杯雞 辣炒年糕 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯				校長							
熱量 850.1 脂肪 28.5 醣類 112.5 蛋白質 35.9	熱量 810.9 脂肪 24.5 醣類 118 蛋白質 29.6	熱量 770.5 脂肪 24.5 醣類 107 蛋白質 30.5	熱量 835.4 脂肪 27 醣類 116.5 蛋白質 31.6	熱量 803.2 脂肪 26 醣類 109.5 蛋白質 32.8	12月20日(一)		12月21日(二)		12月22日(三)		12月23日(四)		12月24日(五)						
白飯 咖哩燴肉 瓜仔肉燥(醃) 泰式椒麻翅腿 淺色蔬菜 結頭菜排骨湯		地瓜飯 香煎魚排(海) 照燒咕咾肉 茶碗蒸 深色蔬菜 冬至湯圓		三色炒飯 鹽酥雞(炸) 牛角包 鍋貼 淺色蔬菜 冬粉蛋花湯		胚芽飯 米血炒鴨 蒙古炒肉 滷蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		白飯 義式香草雞 番茄炒蛋(豆) 香腸(加) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		熱量 799.9 脂肪 27.5 醣類 104 蛋白質 34.1		熱量 819.4 脂肪 29 醣類 103.5 蛋白質 36.1		熱量 789.5 脂肪 25.5 醣類 110 蛋白質 30		熱量 803.3 脂肪 26.5 醣類 108 蛋白質 33.2		熱量 774.1 脂肪 26.5 醣類 101.5 蛋白質 32.4	
12月27日(一)		12月28日(二)		12月29日(三)		12月30日(四)		供應學校：彰泰國中 ※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣											
白飯 壽喜燒 焗烤茄汁粉 甜不辣(加) 深色蔬菜 海芽金針菇湯		洋蔥仁飯 燒烤雞翅 豆腐肉燥(豆) 越南河粉 淺色蔬菜 玉米蛋花湯		古早味炒麵 卡啦雞腿(炸) 水餃(冷) 小瓜魷魚(海) 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)		糙米飯 鐵板燒 菜脯炒蛋(醃) 豬肉餡餅(冷) 深色蔬菜 冬粉肉絲湯													
熱量 793.5 脂肪 23.5 醣類 115.5 蛋白質 30	熱量 813.5 脂肪 25.5 醣類 113.5 蛋白質 32.5	熱量 760.6 脂肪 25 醣類 105 蛋白質 28.9	熱量 780.9 脂肪 24.5 醣類 109.5 蛋白質 30.6																