

# 彰化成功高中-玉美菜單

菜單設計者: 林秉豪

4 月 29 日				4 月 30 日				5 月 1 日				5 月 2 日				5 月 3 日			
白米飯				紫米飯				雞肉飯				糙米飯				小米飯			
芝麻醬燒肉片				糖醋雞丁				香酥魚排				蔥油雞				京醬鴨丁			
菇菇干片				大阪燒				蠔油豆腐				鮮蔬寬粉				三杯油豆腐			
開陽絲瓜				綜合滷味				金茸蒲瓜				酸菜麵腸				白菜滷			
福山萬苳				青江菜				油菜				有機蔬菜				空心菜			
玉米蛋花湯				刺瓜豚骨湯				蒜頭雞湯				高鈣味噌湯				鮮筍排骨湯			
				履歷豆奶								海苔包							
熱量: 551.5 脂肪: 25.5				熱量: 586 脂肪: 25				熱量: 556 脂肪: 26				熱量: 655 脂肪: 28				熱量: 574 脂肪: 25.5			
醣類 55 蛋白質 25.5				醣類 63.5 蛋白質 26.8				醣類 54.5 蛋白質 26.1				醣類 70 蛋白質 30.8				醣類 59.5 蛋白質 26.7			
5 月 6 日				5 月 7 日				5 月 8 日				5 月 9 日				5 月 10 日			
白米飯				大麥仁飯				白扁油麵				糙米飯				白米飯			
麻婆魚丁				蠔油鮮菇燴雞				哨子肉醬				米血雞丁				京醬肉絲			
洋蔥炒蛋				焗汁洋芋				櫛瓜鮮菇				滑嫩蒸蛋				佛跳牆			
綜合滷味				蛋酥高麗菜				黑糖銀絲卷				金茸冬瓜				螞蟻上樹			
蚵仔白菜				油菜				青江菜				有機蔬菜				地瓜葉			
玉米豚骨湯				高鈣豆腐湯				芹香銀蘆湯				酸辣湯				綠豆地瓜湯			
				堅果包								100%蔬果汁							
熱量: 586.1 脂肪: 28.5				熱量: 608 脂肪: 25.5				熱量: 730 脂肪: 25				熱量: 620 脂肪: 28				熱量: 601 脂肪: 25			
醣類 52.5 蛋白質 29.9				醣類 67 蛋白質 27.7				醣類 95.5 蛋白質 30.8				醣類 61.5 蛋白質 30.4				醣類 67 蛋白質 27			
5 月 13 日				5 月 14 日				5 月 15 日				5 月 16 日				5 月 17 日			
白米飯				胚芽飯				肉粽				糙米飯				白米飯			
洋芋燒肉丁				宮保雞丁				鹹酥雞				客閩燒魚				鹹香豬柳			
起司炒蛋				雲南豆腐蓉				美味肉包				碎脯炒干丁				白醬炒蛋			
開陽甘藍				黃瓜肉片				日式奶油燉菜				腐乳燒白菜				塔香海草			
蚵仔白菜				青江菜				油菜				有機蔬菜				韭菜銀芽			
味噌湯				冬瓜排骨湯				銀蘆香菇湯				紫菜蛋花湯				養生菇菇湯			
保久乳				小象麵包								海苔包							
熱量: 558.3 脂肪: 25.5				熱量: 596 脂肪: 27				熱量: 595 脂肪: 28				熱量: 611 脂肪: 28				熱量: 564 脂肪: 27			
醣類 56 蛋白質 26.2				醣類 28 蛋白質 28.8				醣類 56 蛋白質 29.7				醣類 59.5 蛋白質 30.2				醣類 52.5 蛋白質 27.8			
5 月 20 日				5 月 21 日				5 月 22 日				5 月 23 日				5 月 24 日			
白米飯				五穀飯				黃金蛋飯				糙米飯				白米飯			
壽喜肉片				鮮味魚羹				香酥雞翅				豆輪燒肉				椒麻雞			
番茄雪片粉絲煲				滷蛋				大瓜魷魚				歐姆蛋				咖哩豆腐			
香滷海帶片				高麗肉片				南瓜雜糧饅頭				芹香三絲				小瓜杏菇			
空心菜				蚵仔白菜				青江菜				有機蔬菜				小白菜			
洋蔥蒜頭雞湯				南洋肉骨茶湯				鮮筍排骨湯				白菜雞湯				高纖山粉圓			
				堅果包				履歷豆奶補助				草莓麵包							
熱量: 556.8 脂肪: 26				熱量: 599 脂肪: 27				熱量: 605 脂肪: 25				熱量: 622 脂肪: 28				熱量: 595 脂肪: 28			
醣類 54 蛋白質 26.7				醣類 25 蛋白質 28.9				醣類 68 蛋白質 27.1				醣類 62 蛋白質 30.5				醣類 56 蛋白質 29.7			
5 月 27 日				5 月 28 日				5 月 29 日				5 月 30 日				5 月 31 日			
白米飯				小米飯				白油麵				糙米飯				白米飯			
日式燉肉				醬燒魚丁				番茄打拋肉				醬爆雞丁				香蒜大排			
菇菇燒豆干				日式蒸蛋				黃瓜鮮燴				蒜香小嫩膚				咖哩洋芋			
豚片花椰				肉絲鮮筍				芝麻包				白菜肉羹				柴魚高麗			
油菜				小白菜				青江菜				有機蔬菜				空心菜			
冬瓜排骨湯				玉米濃湯				鮮筍湯				海芽蛋花湯				豆腐味噌湯			
				履歷豆奶								海苔包							
熱量: 605.3 脂肪: 28.5				熱量: 634 脂肪: 29				熱量: 703 脂肪: 25				熱量: 672 脂肪: 27.5				熱量: 525 脂肪: 21.5			
醣類 56.5 蛋白質 30.7				醣類 61.5 蛋白質 31.8				醣類 89.5 蛋白質 30				醣類 76.5 蛋白質 29.7				醣類 61.5 蛋白質 21.3			

★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」\*