



溪湖國中112年12月菜單



營養師: 蕭涵
衛生人員: 王絃玆



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一			星期二			星期三			星期四			星期五							
												12月1日 白米飯 生鮮水產品-紅燒油甘魚(海) 雙彩洋蔥圈(炸加) 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 鮮菇湯 偏鄉學校精進方案-保久乳							
熱量(kcal):	0	脂肪(g):	0	熱量(kcal):	0	脂肪(g):	0	熱量(kcal):	0	脂肪(g):	0	熱量(kcal):	820.5	脂肪(g):	28.9				
醣類(g):	0	蛋白質(g):	0	醣類(g):	0	蛋白質(g):	0	醣類(g):	0	蛋白質(g):	0	醣類(g):	106.1	蛋白質(g):	34.4				
12月4日			12月5日			12月6日			12月7日			12月8日							
白米飯 筍乾控肉(醃) 木耳高麗 滑嫩蒸蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			燕麥飯 春川炒雞 牽絲椰菜 豬肉炒豆干(豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)			泡菜蒸煮麵 花枝排(炸海加) 黑糖饅頭(冷) 香筍雙鮮 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆)			地瓜飯 板烤雞排 麻婆豆腐(豆) 無敵牽絲玉米 淺色蔬菜 海芽湯 偏鄉學校精進方案-柑橘			白米飯 生鮮水產品-鮮魷魷魚(海) 香酥蔥花捲(炸冷) 洋蔥佐蒜泥白肉 深色蔬菜 豆腐湯(豆) 偏鄉學校精進方案-保久乳							
熱量(kcal):	745.5	脂肪(g):	25.5	熱量(kcal):	815.5	脂肪(g):	28.4	熱量(kcal):	745.2	脂肪(g):	26	熱量(kcal):	917.3	脂肪(g):	26.5	熱量(kcal):	962.5	脂肪(g):	31.4
醣類(g):	96.5	蛋白質(g):	32.5	醣類(g):	104.1	蛋白質(g):	36.1	醣類(g):	95.5	蛋白質(g):	32.3	醣類(g):	111.5	蛋白質(g):	32.9	醣類(g):	105.8	蛋白質(g):	38.2
12月11日			12月12日			12月13日			12月14日			12月15日							
白米飯 南洋咖哩雞 糯米珍珠丸(加) 香嫩豆腐(豆) 深色蔬菜 三絲湯			五穀飯 醬爆鴨丁 異國白菜河粉 五香滷蛋 淺色蔬菜 紅豆湯圓甜湯			柴魚拌飯 香酥炸雞排(炸) 彩椒鍋貼(冷) 田園白醬玉米 深色蔬菜 菜頭湯 偏鄉學校精進方案-香蕉			地瓜飯 什錦豚肉 哈燒翅腿 番茄炒蛋 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆) 豆漿			白米飯 生鮮水產品-什錦魷魚圈(海) 醬汁米血杏鮑菇(冷) 炫烤大雞堡(加) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃) 偏鄉學校精進方案-保久乳							
熱量(kcal):	742.8	脂肪(g):	26	熱量(kcal):	756.9	脂肪(g):	23	熱量(kcal):	787.5	脂肪(g):	25	熱量(kcal):	735	脂肪(g):	22.5g	熱量(kcal):	868	脂肪(g):	34.4
醣類(g):	95	蛋白質(g):	32.2	醣類(g):	96.5	蛋白質(g):	33.1	醣類(g):	110.5	蛋白質(g):	30.9	醣類(g):	103	蛋白質(g):	26.8g	醣類(g):	106.6	蛋白質(g):	33.4
12月18日			12月19日			12月20日			12月21日			12月22日							
白米飯 照燒洋芋雞 滷汁百頁豆腐(豆) 筍片肉絲 深色蔬菜 港式酸辣湯(豆醃)			糙米飯 蠔油滑肉 香嫩蒸蛋 BBQ翅小腿 淺色蔬菜 菇菇湯			夜市鐵板麵 蜜汁雞排(炸) 青花米血(冷) 戀戀銀絲卷(冷) 深色蔬菜 筍片湯			地瓜飯 懷舊鐵路豬排 黃金咖哩 茄汁雙彩豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯 偏鄉學校精進方案-蘋果			白米飯 生鮮水產品-茄汁鮮魚(海) 黃金薯條(炸) 韓式泡菜鍋 深色蔬菜 紫菜豆腐湯(豆) 偏鄉學校精進方案-保久乳							
熱量(kcal):	743	脂肪(g):	25	熱量(kcal):	743	脂肪(g):	23	熱量(kcal):	737.9	脂肪(g):	25.5	熱量(kcal):	850.7	脂肪(g):	27.5	熱量(kcal):	875.1	脂肪(g):	31.9
醣類(g):	97	蛋白質(g):	32.5	醣類(g):	97	蛋白質(g):	32.5	醣類(g):	95.5	蛋白質(g):	31.6	醣類(g):	116	蛋白質(g):	34.8	醣類(g):	108.6	蛋白質(g):	38.4
12月25日			12月26日			12月27日			12月28日			12月29日							
白米飯 普羅旺雞排 綜合滷味(豆) 鮮蔬燴菇 深色蔬菜 白菜蛋花湯 偏鄉學校精進方案-巧克力麵包			胚芽飯 三杯洋芋鴨丁 日式關東煮 嫩香豆腐(豆) 淺色蔬菜 綠豆蜜甜湯			海苔拌飯 拿波里炸雞翅(炸) 奶黃包(冷) 芹香甜不辣(加) 深色蔬菜 時蔬湯			地瓜飯 阿婆滷肉 五香滷蛋 海帶豆干(豆) 深色蔬菜 味噌海芽湯			白米飯 生鮮水產品-一口鮮魚排(海炸) 檸檬翅小腿 沙茶年糕鍋(冷) 深色蔬菜 筍絲湯 偏鄉學校精進方案-保久乳							
熱量(kcal):	895.6	脂肪(g):	26	熱量(kcal):	737.9	脂肪(g):	25.5	熱量(kcal):	751	脂肪(g):	25	熱量(kcal):	744.7	脂肪(g):	25.5	熱量(kcal):	731.9	脂肪(g):	23.5
醣類(g):	128	蛋白質(g):	37.4	醣類(g):	95.5	蛋白質(g):	31.6	醣類(g):	100	蛋白質(g):	31.5	醣類(g):	97	蛋白質(g):	31.8	醣類(g):	99.5	蛋白質(g):	30.6