

縣立溪湖國中-玉美菜單4月份(葷)

菜單設計者: 林秉豪

3	月	31	日	4	月	1	日	4	月	2	日	4	月	3	日	4	月	4	日
				糙米飯				白油麵				清明連假				清明連假			
				宮保雞丁				香酥雞翅											
				蕃茄炒蛋				茄汁肉醬											
				開陽白菜煲				玉兔包											
				福山萵苣				青江菜											
				黃瓜豆腐湯				玉米濃湯											
				草莓麵包															
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	817	脂肪:	30	熱量:	739	脂肪:	25	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	0	蛋白質	0	醣類:	98.5	蛋白質	38.2	醣類:	97.5	蛋白質	31	醣類:	0	蛋白質	0	醣類:	0	蛋白質	0
4	月	7	日	4	月	8	日	4	月	9	日	4	月	10	日	4	月	11	日
白米飯				大麥仁飯				白扁油麵				糙米飯				白米飯			
蒲燒鮭魚				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				滑嫩蒸蛋				櫛瓜鮮菇炒蛋				佛跳牆			
綜合滷味				蛋酥高麗菜				玉米香酥餅				金茸冬瓜				蒜泥油腐			
小白菜				油菜				青江菜				深色有機蔬菜				蚵仔白菜			
玉米豚骨湯				高鈣豆腐湯				芹香銀蘿湯				酸辣湯				綠豆地瓜湯			
				海苔包								堅果包				履歷豆漿補助			
熱量:	838	脂肪:	28.5	熱量:	782	脂肪:	27	熱量:	768	脂肪:	26.5	熱量:	846	脂肪:	30	熱量:	801	脂肪:	25.5
醣類:	108	蛋白質	37.3	醣類:	101	蛋白質	34.2	醣類:	99	蛋白質	33.3	醣類:	105	蛋白質	39.1	醣類:	110	蛋白質	33.3
4	月	14	日	4	月	15	日	4	月	16	日	4	月	17	日	4	月	18	日
白米飯				糙米飯				玉米蛋拌飯				胚芽飯				白米飯			
義式燉肉				客悶燒魚				香滷雞排				宮保雞丁				酸甜五味魚			
玉米雞茸炒蛋				碎脯蒸蛋				海味大瓜				奶香金瓜蛋				乾鍋豆腐			
銀芽肉燥				腐乳燒白菜				奶皇包				蘿蔔肉片				鮮味大白			
油菜				青江菜				小白菜				深色有機蔬菜				紅絲青花菜			
大瓜豚骨湯				蔬菜蛋花湯				紫菜湯				冬瓜龍骨湯				海芽蛋花湯			
				蔬果汁								堅果包							
熱量:	805	脂肪:	27.5	熱量:	802	脂肪:	29	熱量:	756	脂肪:	25.5	熱量:	826	脂肪:	30	熱量:	790	脂肪:	28
醣類:	104	蛋白質	35.4	醣類:	98.5	蛋白質	36.8	12	99.5	蛋白質	32	醣類:	101	蛋白質	38.4	醣類:	99	蛋白質	35.5
4	月	21	日	4	月	22	日	4	月	23	日	4	月	24	日	4	月	25	日
白米飯				五穀飯				烏龍麵				糙米飯				白米飯			
洋芋燒肉丁				鮮味魚羹				親子雞肉丼				豆輪燒肉				鹹香豬柳			
玉米炒蛋				五香滷蛋				日式奶油燉菜				歐姆蛋				沙茶豆腐褒			
高麗肉片				大瓜魷魚				炸地瓜條				白干三絲				小瓜杏菇			
蚵仔白菜				油菜				青江菜				深色有機蔬菜				高麗菜			
味噌湯				養生菇菇湯				馬鈴薯香菇湯				白菜雞湯				高纖山粉圓			
				保久乳								堅果包				奶酥麵包			
熱量:	775	脂肪:	26.5	熱量:	800	脂肪:	29	熱量:	746	脂肪:	25.5	熱量:	773	脂肪:	27	熱量:	757	脂肪:	25
醣類:	101	蛋白質	33.5	醣類:	98	蛋白質	36.7	醣類:	97.5	蛋白質	31.7	醣類:	98.5	蛋白質	34	醣類:	102	蛋白質	31.6
4	月	28	日	4	月	29	日	4	月	30	日		月		日		月		日
白米飯				胚芽飯				黃金蛋拌飯											
壽喜肉片				椒麻雞				塔香燒鴨											
白醬炒蛋				番茄雞蛋粉絲煲				開陽甘藍											
鹽水鮮蔬				塔香海根				芝麻球											
小白菜				青江菜				福山萵苣											
古早味麵線糊				關東煮湯				筍子龍骨湯											
				蔬果汁				堅果包											
熱量:	806	脂肪:	26	熱量:	823	脂肪:	29.5	熱量:	851	脂肪:	28	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0
醣類:	109	蛋白質	34.1	醣類:	102	蛋白質	37.9	醣類:	113	蛋白質	37.2	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：