

彰化成功高中-玉美菜單5月份(葷)

菜單設計者: 林秉豪

月	日	月	日	月	日	5	月	1	日	5	月	2	日						
										紫米飯									
										黃金魚排									
										日式蒸蛋									
										肉絲鮮筍									
										深色有機蔬菜									
										玉米濃湯									
										特濃牛奶麵包									
熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	0	熱量:	0	脂肪:	772	熱量:	26						
醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	0	醣類:	0	蛋白質:	101.5	醣類:	33						
5	月	5	日	5	月	6	日	5	月	7	日	5	月	8	日	5	月	9	日
小米飯				糙米飯				白麵條				燕麥飯				糙米飯			
豬肉咖哩				糖醋雞丁				京醬鴨丁				醬燒魚丁				蜜汁雞腿			
筍絲炒蛋				豆腐蒸蛋				沙茶金菇肉片				麻婆豆腐				奶香滑蛋			
柴香高麗				黃瓜鮮燴				煉乳銀絲卷				開陽高麗				鮮蔬粉絲			
油菜				蚵仔白菜				福山萐萐				深色有機蔬菜				空心菜			
味噌湯				蘿蔔龍骨湯				海芽蛋花湯				蒲瓜鮮菇湯				綠豆地瓜湯			
履歷豆奶														堅果包					
熱量:	784.1	脂肪:	26.5	熱量:	791.9	脂肪:	27.5	熱量:	837.2	脂肪:	28	熱量:	804.5	脂肪:	28.5	熱量:	796.3	脂肪:	25.5
醣類:	102.5	蛋白質:	33.9	醣類:	101	蛋白質:	35.1	醣類:	109.5	蛋白質:	36.8	醣類:	100.5	蛋白質:	36.5	醣類:	108.5	蛋白質:	33.2
5	月	12	日	5	月	13	日	5	月	14	日	5	月	15	日	5	月	16	日
麥片飯				糙米飯				麵疙瘩				蕎麥飯				大麥仁飯			
客家炒肉				鹽酥雞				肉燥滷蛋				糖醋魚				紅燒肉丁			
南瓜炒蛋				眷村滷味				沙茶鮮肉羹				奶香櫛瓜蒸蛋				干片炒肉絲			
油悶鮮筍				小瓜鮮菇				小芝麻包				五彩雞絲				大瓜黑輪			
蚵仔白菜				油菜				空心菜				深色有機蔬菜				青江菜			
絲瓜肉絲湯				玉米蛋花湯				馬鈴薯龍骨湯				鮮筍豚肉湯				海結玉米湯			
可可奶油麵包														堅果包					
熱量:	771.4	脂肪:	25	熱量:	792.3	脂肪:	25.5	熱量:	746.2	脂肪:	25	熱量:	792.4	脂肪:	28	熱量:	762.2	脂肪:	25
醣類:	104.5	蛋白質:	32.1	醣類:	107.5	蛋白質:	33.2	12	99	蛋白質:	31.3	醣類:	99.5	蛋白質:	35.6	醣類:	102.5	蛋白質:	31.8
5	月	19	日	5	月	20	日	5	月	21	日	5	月	22	日	5	月	23	日
小米飯				糙米飯				白麵條				紫米飯				糙米飯			
三杯雞				古早味肉燥				黑胡椒肉醬				筍香燉肉				蠔油鮮菇魚丁			
絲瓜蒸蛋				番茄滑蛋				香酥雞排				玉米炒蛋				肉末豆腐			
豆薯什錦				蒲瓜炒菇				奶皇包				鮮蔬肉燥冬粉				香滷海帶片			
小白菜				空心菜				福山萐萐				深色有機蔬菜				青江菜			
青木瓜龍骨湯				金菇肉絲湯				冬瓜雞湯				海芽豆腐湯				紅豆西米露			
履歷豆奶(補助)														堅果包					
熱量:	758.4	脂肪:	26	熱量:	755.8	脂肪:	25	熱量:	768.2	脂肪:	27	熱量:	802.1	脂肪:	26.5	熱量:	813.8	脂肪:	27
醣類:	98.5	蛋白質:	32.6	醣類:	101	蛋白質:	31.7	醣類:	97.5	蛋白質:	33.8	醣類:	106.5	蛋白質:	34.4	醣類:	107.5	蛋白質:	35.2
5	月	26	日	5	月	27	日	5	月	28	日	5	月	29	日	5	月	30	日
麥片飯				糙米飯				荷葉炊飯				五穀飯							