

大城國中 114年9月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者：鄧羽婷

營養師鄧羽婷
證書字號007385號

9月1日(一) 寶島白飯 古早味蔥燒豬里肌 家常熱銷洋蔥滑蛋 蜜汁杏鮑菇 深色蔬菜 雪花菇湯 光泉鮮奶 熱量：768.7 脂肪：23.5 糖類：109.5 蛋白質：29.8	9月2日(二) 地瓜飯 蔥爆雞丁 蘑菇拌飯豆腐(豆) 快炒鮮筍炒肉絲 淺色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量：787.6 脂肪：24 糖類：112 蛋白質：30.9	9月3日(三) 寶島白飯 黃金椒鹽魚片(炸)(海)(加) 椰香咖哩雞 蒜香鮮菇炒四季豆 深色蔬菜 筍香排骨湯 小象麵包 熱量：782.2 脂肪：25 糖類：109 蛋白質：30.3	9月4日(四) 糙米飯 貴妃菲力燒雞排(加) 主廚古早味滷肉(醃) 日式柴香蝦仁黃金蛋蛋(海) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯 熱量：801.6 脂肪：26 糖類：110.5 蛋白質：31.4	9月5日(五) 朱師傅招牌手工糯米飯 鳳梨咕咾肉 醬燒小肉包(冷主) 彩繪白花佐鮮魷(海) 深色蔬菜 海芽豆腐湯(豆) 100% 柳橙綜合果汁 熱量：859.6 脂肪：26 糖類：122.5 蛋白質：33.9
9月8日(一) 寶島白飯 韓式醬燒大雞排 蕃茄炒蛋(豆) 勁爆蔥爆炒肉片 深色蔬菜 白菜鮮菇湯 履歷豆奶 熱量：780.8 脂肪：24 糖類：110 蛋白質：31.2	9月9日(二) 地瓜飯 壽喜燒肉 黃金脆皮翅小腿(炸) 日月潭茶香黃金蛋 淺色蔬菜 筍香大骨湯 熱量：762.5 脂肪：22.5 糖類：109.5 蛋白質：30.5	9月10日(三) 寶島白飯 豆乳雞(炸)(加) 地道爆炒客家小炒(豆)(海) 奶香什錦菇菇 深色蔬菜 蘿蔔豚骨湯 光泉優酪乳 熱量：781.7 脂肪：23.3 糖類：111.7 蛋白質：31.3	9月11日(四) 燕麥飯 檸檬風味燒烤雞翅 四寶肉燥(醃) 塔香海茸 淺色蔬菜 薑絲豆腐湯(豆) 熱量：732.7 脂肪：23.5 糖類：101.5 蛋白質：28.8	9月12日(五) 職人手工翻炒烏龍 港式茄汁烤豬排 脆皮黃金鍋貼(加) 台式滷味(豆) 深色蔬菜 一品冬瓜湯 綜合堅果隨身包 熱量：810.5 脂肪：24.5 糖類：116 蛋白質：31.5
9月15日(一) 寶島白飯 沙茶蒙古燒肉 佛蒙特咖哩雞 鐵板銀芽 深色蔬菜 酸辣湯(豆)(芡)+產履豆奶 光泉鮮奶 熱量：819.5 脂肪：25.5 糖類：112.5 蛋白質：35	9月16日(二) 地瓜飯 嚴選梅花豬大排骨 海結鮮菇炒麵腸(加)(豆) 黃金蛤蠣茶碗蒸蛋蛋(海) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯 熱量：786 脂肪：24 糖類：107.5 蛋白質：35	9月17日(三) 寶島白飯 西班牙炭烤大雞排 針菇燒扁蒲 茄汁熱狗(加)(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯 精進水果15元 熱量：801 脂肪：25 糖類：109 蛋白質：35	9月18日(四) 小米飯 脆皮黃金深海魚片(炸)(海) 花瓜燒雞(醃) 玉米起司炒蛋蛋 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯 熱量：804 脂肪：24 糖類：112 蛋白質：35	9月19日(五) 深海黃金鮭魚炒飯(海) 法式香嫩雞腿 茄汁燒豆腐(豆) 蒜香海根 深色蔬菜 筍香豚骨湯 草莓麵包 熱量：794.1 脂肪：24.5 糖類：111.5 蛋白質：31.9
9月22日(一) 寶島白飯 特蒜泥白肉 黃金香雞堡(加)(炸) 古早味白菜滷 深色蔬菜 玉米蛋花湯 光泉優酪乳 熱量：788 脂肪：24 糖類：109.5 蛋白質：33.5	9月23日(二) 地瓜飯 霸氣無敵燒烤大雞排 經典下飯筍乾燒肉(醃) 沙嗲四季豆炒菇 淺色蔬菜 柴香豆腐湯(豆) 熱量：791.8 脂肪：24 糖類：114.3 蛋白質：29.9	9月24日(三) 寶島白飯 香嫩豬里肌 蔥香醬燒炒豬柳(豆) 將軍大王茶香蛋蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯 旺仔小饅頭 熱量：777.5 脂肪：25.5 糖類：108 蛋白質：29	9月25日(四) 蕎麥飯 塔香三杯雞 麻油鮮蔬豬肉鍋 香滷細腐(豆) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯 熱量：854 脂肪：25.5 糖類：107.5 蛋白質：26.4	9月26日(五) 經典爆炒油蔥什錦炒麵 黃金卡拉炸雞排(加)(炸) 柴香海鮮關東煮(海) 吮指上海湯包(冷主) 深色蔬菜 三絲排骨湯 熱量：845.5 脂肪：25.5 糖類：119 蛋白質：35
9月29日(一)教師節補假 寶島白飯 特蒜泥白肉 黃金香雞堡(加)(炸) 古早味白菜滷 深色蔬菜 玉米蛋花湯 光泉優酪乳 熱量：788 脂肪：24 糖類：109.5 蛋白質：33.5	9月30日(二) 地瓜飯 和風香草烤雞翅 正宗道地麻婆豆腐(豆) 什錦雙花佐蝦仁(海) 淺色蔬菜 蘿蔔豚骨湯 熱量：790.4 脂肪：24 糖類：110.5 蛋白質：33.1	9月30日(三) 寶島白飯 香嫩豬里肌 蔥香醬燒炒豬柳(豆) 將軍大王茶香蛋蛋 深色蔬菜 蘿蔔排骨湯 旺仔小饅頭 熱量：777.5 脂肪：25.5 糖類：108 蛋白質：29	9月30日(四) 蕎麥飯 塔香三杯雞 麻油鮮蔬豬肉鍋 香滷細腐(豆) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯 熱量：854 脂肪：25.5 糖類：107.5 蛋白質：26.4	9月30日(五) 經典爆炒油蔥什錦炒麵 黃金卡拉炸雞排(加)(炸) 柴香海鮮關東煮(海) 吮指上海湯包(冷主) 深色蔬菜 三絲排骨湯 熱量：845.5 脂肪：25.5 糖類：119 蛋白質：35

營養師

約用李美瑤
營養師

午餐秘書

教師兼午餐秘書黃月靜

校長

大城國中趙上榮
校長