



Merry Christmas

冠成



名廚王銘鈺 金牌王銘鈺

12月南興國小菜單

<p>12月2日(一)</p> <p>白米飯 芝麻烤雞排 海結燒肉 關東煮(豆) 深色蔬菜 三絲湯</p>  <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 糖類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月3日(二)</p> <p>紫米飯 冰糖滷肉 蔥香蒸蛋 砂鍋白菜鍋 淺色蔬菜 小米綠豆湯</p> <p>熱量: 709.3 脂肪: 22.5 糖類: 97 蛋白質: 29.7</p>	<p>12月4日(三)</p> <p>白米飯 美墨炸雞腿 豉汁蒸豬柳 芹香炒貢丸片(加) 深色蔬菜 海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>12月5日(四)</p> <p>地瓜飯 里肌豬排 海苔大阪燒 塔香炸魚丁(海炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>  <p>熱量: 752.5 脂肪: 26.5 糖類: 95.5 蛋白質: 33</p>	<p>12月6日(五)</p> <p>夏威夷炒飯 檸檬烤雞翅 雙色地瓜球 叉燒包(冷) 淺色蔬菜 菜頭湯</p> <p>熱量: 728.7 脂肪: 23.5 糖類: 98.2 蛋白質: 31.1</p>
<p>12月9日(一)</p> <p>白米飯 腰果肉丁 香筍雙鮮 蒲燒鯛魚腹(海加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p>  <p>熱量: 727.6 脂肪: 24 糖類: 98 蛋白質: 29.9</p>	<p>12月10日(二)</p> <p>五穀飯 炙燒烤雞排 豆腐肉醬(豆) 烤地瓜條 淺色蔬菜 鮮蔬菇湯</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23 糖類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月11日(三)</p> <p>白米飯 夜市排骨酥 滷味(豆) 小黃瓜炒菇 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>  <p>熱量: 737.8 脂肪: 25 糖類: 97 蛋白質: 31.2</p>	<p>12月12日(四)</p> <p>地瓜飯 麻油米血雞 魯蛋 黃金玉米肉蓉 淺色蔬菜 大滷湯(豆)</p> <p>熱量: 731.7 脂肪: 24.5 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>12月13日(五)</p> <p>番茄義大利麵 鐵路排骨 炸蔬菜天婦羅(炸) 日式烤饅頭(冷) 深色蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>熱量: 700.9 脂肪: 22.5 糖類: 97 蛋白質: 27.6</p>
<p>12月16日(一)</p> <p>白米飯 薄皮烤雞腿 沙茶白菜肉片 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 洋芋濃湯(苡)</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 糖類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月17日(二)</p> <p>胚芽米飯 花生滷肉 茶碗蒸 越南河粉 淺色蔬菜 紅豆湯圓</p>  <p>熱量: 715.5 脂肪: 23 糖類: 97 蛋白質: 29</p>	<p>12月18日(三)</p> <p>白米飯 鹽酥雞(炸) 鵝蛋肉醬 椰菜燒賣(加) 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>12月19日(四)</p> <p>地瓜飯 冬瓜鴨丁 番茄炒蛋 夜市滷米血糕 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p>  <p>熱量: 735 脂肪: 22.5 糖類: 103 蛋白質: 26.8g</p>	<p>12月20日(五)</p> <p>油蔥酥拌飯 照燒里肌排 炸柳葉魚(炸海加) 小瓜百頁豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米海帶湯</p> <p>熱量: 734.5 脂肪: 26.5 糖類: 97 蛋白質: 27</p>
<p>12月21日(六) 校慶</p> <p>白米飯+草莓吐司 醬燒烤雞排 菜圃蛋(醃) 蘿蔔燒肉 深色蔬菜 黃金濃湯(苡)</p>  <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 糖類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月24日(二)</p> <p>五穀飯 沙茶蔥爆豬柳 烤翅小腿 南洋咖哩 淺色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>熱量: 723.9 脂肪: 23 糖類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月25日(三)</p> <p>白米飯 卡拉雞腿排 泰式打拋豬 廟口香菇肉羹(加) 深色蔬菜 海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 740.2 脂肪: 25 糖類: 97.5 蛋白質: 31.3</p>	<p>12月26日(四)</p> <p>地瓜飯 元氣大豬排 奶香白醬玉米 塔香三杯雞 淺色蔬菜 鮮蔬湯</p>  <p>熱量: 723.9 脂肪: 23.5 糖類: 97 蛋白質: 31.1</p>	<p>12月27日(五)</p> <p>沙茶炒意麵 檸檬烤雞腿 草莓小饅頭 炸魚米花拼洋蔥圈(炸海加) 深色蔬菜 日式味噌湯(豆)</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>
<p>12月30日(一)</p> <p>白米飯 芝麻雞丁 茄汁炒年糕(冷) 茶香滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p>  <p>熱量: 731.7 脂肪: 24.5 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>12月31日(二)</p> <p>糙米飯 嫩香豬里肌 芹香海鮮卷 麻婆豆腐(豆) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯</p>  <p>熱量: 737.4 脂肪: 23 糖類: 97 蛋白質: 31.2</p>	<p>聖誕老公公推薦: 炸蔬菜天婦羅、草莓小饅頭 美墨炸雞腿、雙色地瓜球</p> 		