



南興國小111年11月菜單



營養師:高嫻紋

衛管人員:王紘彰

營養師高嫻紋

衛管王紘彰

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
<p>11月7日</p> <p>白米飯 筍乾控肉(醃) 四色玉米 白菜炒年糕(冷) 深色蔬菜 味噌鮮蔬湯</p> <p>熱量: 745.5 脂肪: 25.5 糖類: 97 蛋白質: 32.5</p>	<p>11月8日</p> <p>燕麥飯 春川炒雞 紅絲炒蛋 家常小菜(豆) 淺色蔬菜 四喜甜湯</p> <p>熱量: 749.9 脂肪: 23 糖類: 95.5 蛋白質: 32.6</p>	<p>11月9日</p> <p>白米飯 虱目魚排 麻婆豆腐(豆) 黑胡椒滑肉 淺色蔬菜 蛋花湯</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>11月10日</p> <p>地瓜飯 三杯咕咕雞 手工香蒸肉 鮮菇什錦(豆) 深色蔬菜 豬血湯(醃)</p> <p>熱量: 757.3 脂肪: 26.5 糖類: 96.5 蛋白質: 33.2</p>	<p>11月11日</p> <p>快炒蒸煮麵 香煎豬里肌 烤肉醬炒百頁(豆) QQ地瓜球(炸加) 深色蔬菜 玉米濃湯(艾)</p> <p>熱量: 745 脂肪: 25 糖類: 98.2 蛋白質: 31.8</p>
<p>11月14日</p> <p>白米飯 芝麻雞排 筍香肉末 沙茶豆腐煲(豆) 深色蔬菜 三絲湯</p> <p>熱量: 752.4 脂肪: 26 糖類: 97 蛋白質: 32.6</p>	<p>11月15日</p> <p>五穀飯 醬爆鴨丁 哈燒翹腿 彩椒炒菇 淺色蔬菜 小丸子湯(加)</p> <p>熱量: 764.1 脂肪: 23 糖類: 98 蛋白質: 33.4</p>	<p>11月16日</p> <p>白米飯 魚丁碰菇菇 古早滷肉(豆) 酥烤蔥花捲(冷) 淺色蔬菜 海芽蛋花湯</p> <p>熱量: 730.6 脂肪: 25 糖類: 95.5 蛋白質: 30.9</p>	<p>11月17日</p> <p>地瓜飯 黑胡椒豬柳 越南河粉 白醬佐椰菜 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)</p> <p>熱量: 735 脂肪: 22.5g 糖類: 103 蛋白質: 26.8g</p>	<p>11月18日</p> <p>海苔柴魚拌飯 BBQ香雞翅 QQ芝麻球菇菇(炸加) 紫米珍珠丸(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 748 脂肪: 28 糖類: 97 蛋白質: 27</p>
<p>11月21日</p> <p>白米飯 照燒洋芋雞 紅卜炒蛋 小黃瓜豆腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜湯</p> <p>熱量: 743 脂肪: 25 糖類: 97 蛋白質: 32.5</p>	<p>11月22日</p> <p>糙米飯 蠔油滑肉 玉米雞茸 白菜菇菇魚丁(海) 淺色蔬菜 綠心地瓜甜湯</p> <p>熱量: 743 脂肪: 23 糖類: 97 蛋白質: 32.5</p>	<p>11月23日</p> <p>白米飯 苔客炸雞排 泰式打拋豬 彩椒時蔬 淺色蔬菜 芹香蘿蔔湯</p> <p>熱量: 737.9 脂肪: 25.5 糖類: 95.5 蛋白質: 31.6</p>	<p>11月24日</p> <p>地瓜飯 懷舊鐵路排 咖哩雞丁 海根炒針菇 深色蔬菜 玉米蛋花湯+豆漿</p> <p>熱量: 730.8 脂肪: 24 糖類: 97.5 蛋白質: 31.2</p>	<p>11月25日</p> <p>義式肉醬拌麵 香烤雞腿 雙色椰菜 香檸雞柳條(炸加) 深色蔬菜 當歸菇菇湯</p> <p>熱量: 753.9 脂肪: 25.5 糖類: 99 蛋白質: 32.1</p>
<p>11月28日</p> <p>白米飯 番茄咕咾肉 醬燒菇菇 綜合滷味(豆) 深色蔬菜 白菜蛋花湯</p> <p>熱量: 759.6 脂肪: 26 糖類: 98 蛋白質: 33.4</p>	<p>11月29日</p> <p>胚芽飯 三杯滷鴨 快樂雞堡(加) 大白菜魷魚(海) 淺色蔬菜 豬血湯(醃)</p> <p>熱量: 737.9 脂肪: 25.5 糖類: 95.5 蛋白質: 31.6</p>	<p>11月30日</p> <p>白米飯 酥炸魚丁 醬汁豆干(豆) 芙蓉蒸蛋 淺色蔬菜 味噌海芽湯</p> <p>熱量: 743.7 脂肪: 24.5 糖類: 98.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>每日飲食指南手冊</p>	





誠美便當工廠



2022/11/1	2022/11/2	2022/11/3	2022/11/4	
 <p>豬肉原產地 臺灣</p>	五穀飯 咖哩燒肉 麥克雞塊 紅蘿蔔炒蛋 <small>深色蔬菜</small> 黃瓜湯	白米飯 鐵板豬柳 小菜海帶 燒烤翅腿 <small>深色蔬菜</small> 咕咕蛋花湯	地瓜飯 竹筍燒雞 酥炸嫩魚 螞蟻上樹 <small>有機芥菜白茶</small> 黃金濃湯	
	熱量 696.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 88.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 683.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 29.5 g	熱量 720.9 K 脂肪 26.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g	肉燥麵 酥炸雞腿塊 日式關東煮 黑糖銀絲卷 <small>淺色蔬菜</small> 味噌湯
	熱量 696.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 88.0 g 蛋白質 29.7 g	熱量 683.0 K 脂肪 25.0 g 醣類 85.0 g 蛋白質 29.5 g	熱量 720.9 K 脂肪 26.5 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g	熱量 759.7 K 脂肪 26.5 g 醣類 99.0 g 蛋白質 31.3 g
2022/11/7	2022/11/8	2022/11/9	2022/11/10	
旺芽米飯 蒜香肉片 茶碗蒸 麻婆豆腐 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	白米飯 燒烤雞翅 府城肉燥 冬瓜木耳 <small>深色蔬菜</small> 柴魚豆腐湯	白米飯 醬燒豬排 沙茶滷味 搖搖脆薯 <small>淺色蔬菜</small> 蔬菜蛋花湯	地瓜飯 芝麻香燒腿丁 豬肉水餃 百頁燴菇 <small>有機味美茶</small> 玉米濃湯	
熱量 678.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 82.5 g 蛋白質 29.7 g	熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 722.5 K 脂肪 24.5 g 醣類 95.5 g 蛋白質 30.0 g	熱量 707.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g	
熱量 678.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 82.5 g 蛋白質 29.7 g	熱量 673.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 722.5 K 脂肪 24.5 g 醣類 95.5 g 蛋白質 30.0 g	熱量 726.7 K 脂肪 23.5 g 醣類 99.5 g 蛋白質 29.3 g	
2022/11/14	2022/11/15	2022/11/16	2022/11/17	
旺芽米飯 洋蔥燒肉 花椰雙色 滷蛋肉燥 <small>深色蔬菜</small> 海芽豆腐湯	白米飯 三杯雞 白菜滷 鐵板燒豆腐 <small>深色蔬菜</small> 退火冬瓜湯	白米飯 黑胡椒豬柳 高麗菜豆皮 黃金薯餅 <small>淺色蔬菜</small> 榨菜蛋花湯	地瓜飯 咖哩燒雞 客家豆干 茶碗蒸 <small>有機芥菜白茶</small> 黃金濃湯	
熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 661.1 K 脂肪 23.5 g 醣類 85.0 g 蛋白質 27.4 g	熱量 683.5 K 脂肪 23.5 g 醣類 90.0 g 蛋白質 28.0 g	熱量 712.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.7 g	
熱量 678.2 K 脂肪 25.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 29.3 g	熱量 661.1 K 脂肪 23.5 g 醣類 85.0 g 蛋白質 27.4 g	熱量 683.5 K 脂肪 23.5 g 醣類 90.0 g 蛋白質 28.0 g	熱量 712.3 K 脂肪 25.5 g 醣類 90.0 g 蛋白質 30.7 g	
2022/11/21	2022/11/22	2022/11/23	2022/11/24	
旺芽米飯 照燒菲力雞排 下飯肉燥 莧菜肉絲 <small>深色蔬菜</small> 日式味噌湯	白米飯 壽喜燒 蕃茄炒蛋 蔥肉餡餅 <small>深色蔬菜</small> 港式酸辣湯	白米飯 筍干燒肉 銀芽肉絲 烤地瓜 <small>淺色蔬菜</small> 暖心紅豆湯	地瓜飯 骰子魚丁 米血滷味 玉米肉末 <small>有機青松茶</small> 薑絲胡瓜湯	
熱量 692.8 K 脂肪 26.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 30.7 g	熱量 707.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g	熱量 718.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 93.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 709.8 K 脂肪 25.0 g 醣類 91.0 g 蛋白質 30.2 g	
熱量 692.8 K 脂肪 26.0 g 醣類 84.0 g 蛋白質 30.7 g	熱量 707.4 K 脂肪 25.0 g 醣類 90.5 g 蛋白質 30.1 g	熱量 718.6 K 脂肪 25.0 g 醣類 93.0 g 蛋白質 30.4 g	熱量 707.3 K 脂肪 22.5 g 醣類 98.5 g 蛋白質 27.7 g	
2022/11/28	2022/11/29	2022/11/30		
旺芽米飯 泰式打拋肉 關東煮 脆皮雞排 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	白米飯 卡拉魚片 咖哩燒肉 日式豆腐鍋 <small>深色蔬菜</small> 南瓜濃湯	白米飯 和風肉排 薑絲海帶 麵筋肉末 <small>淺色蔬菜</small> 白菜豆皮湯		
熱量 719.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 719.5 K 脂肪 25.5 g 醣類 91.5 g 蛋白質 31.0 g	熱量 677.9 K 脂肪 25.5 g 醣類 83.0 g 蛋白質 29.1 g		