

冠成食品

營養師高棋紋

火苗王結翅

南興國小 3月菜單

本公司 豬肉「原料原產地(台灣)」

本店使用豬肉
原產地 臺灣

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>是228連假 Over!! Over!!</p>	<p>2023/3/25(六)(補課)</p>	<p>3月1日</p>	<p>3月2日</p>	<p>3月3日</p>
<p>香Q白飯</p> <p>秘製豬排</p> <p>醬溜豆腐</p> <p>黑胡椒鮑片</p> <p>深色蔬菜</p> <p>玉米濃湯</p> <p>蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal</p>	<p>香Q白飯</p> <p>羅伯燒肉</p> <p>下飯蒸蛋</p> <p>起司通心麵</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>味噌豆腐湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>香Q白飯</p> <p>鹽酥香香雞</p> <p>日式咖哩</p> <p>柴香偽章魚小丸子</p> <p>深色蔬菜</p> <p>豬血湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 130g 脂質 30g 熱量894Kcal</p>	<p>地瓜飯</p> <p>紅燒豬腩</p> <p>菇菇什錦</p> <p>醬烤翅小腿</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>紫菜湯</p> <p>蛋白質 24g 醣類 119g 脂質 26g 熱量806Kcal</p>	<p>蘑菇醬鐵板麵</p> <p>蜜汁大棒腿</p> <p>金黃薯薯</p> <p>照燒洋蔥鮮魚</p> <p>深色蔬菜</p> <p>白玉湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 120g 脂質 25g 熱量809Kcal</p>
<p>3月6日</p>	<p>3月7日</p>	<p>3月8日</p>	<p>3月9日</p>	<p>3月10日</p>
<p>香Q白飯</p> <p>秘製豬排</p> <p>醬溜豆腐</p> <p>黑胡椒鮑片</p> <p>深色蔬菜</p> <p>玉米濃湯</p> <p>蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal</p>	<p>燕麥飯</p> <p>瓜瓜燒鴨</p> <p>東北白菜冬粉</p> <p>茄汁雞肉捲</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>鮮菇湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>香Q白飯</p> <p>日式唐揚雞</p> <p>五香碎肉</p> <p>蒲燒鯛魚</p> <p>深色蔬菜</p> <p>麵線湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 130g 脂質 30g 熱量894Kcal</p>	<p>地瓜飯</p> <p>蘑菇肉片</p> <p>茄汁炒歐姆蛋</p> <p>板烤雞堡肉</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>綜合湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>招牌炒飯</p> <p>泰式腿排</p> <p>酥炸鮮菇</p> <p>可可麻糬包</p> <p>深色蔬菜</p> <p>筍絲湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 120g 脂質 25g 熱量809Kcal</p>
<p>3月13日</p>	<p>3月14日</p>	<p>3月15日</p>	<p>3月16日</p>	<p>3月17日</p>
<p>香Q白飯</p> <p>檸檬烤雞腿</p> <p>筒香燻肉</p> <p>拉絲椰菜</p> <p>深色蔬菜</p> <p>味噌海芽湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>五穀飯</p> <p>三咕咕杯雞</p> <p>紅燒豆腐</p> <p>熱炒甜不辣</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>紅豆湯圓</p> <p>蛋白質 26g 醣類 125g 脂質 26g 熱量838Kcal</p>	<p>香Q白飯</p> <p>甘藍鹹豬肉</p> <p>板烤雞排</p> <p>五香滷蛋</p> <p>深色蔬菜</p> <p>菜頭湯</p> <p>蛋白質 25g 醣類 120g 脂質 30g 熱量850Kcal</p>	<p>地瓜飯</p> <p>黑椒豚肉</p> <p>五更腸旺</p> <p>檸檬翅小腿</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>巧達濃湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>茄汁肉醬麵</p> <p>丁拚菇菇</p> <p>炭烤棒腿</p> <p>黑糖饅頭</p> <p>深色蔬菜</p> <p>鮮蔬湯</p> <p>蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal</p>
<p>3月20日</p>	<p>3月21日</p>	<p>3月22日</p>	<p>3月23日</p>	<p>3月24日</p>
<p>香Q白飯</p> <p>香汁雞翅</p> <p>五香豆干</p> <p>茶碗蒸</p> <p>深色蔬菜</p> <p>榨菜肉絲湯</p> <p>蛋白質 23g 醣類 117g 脂質 30g 熱量827Kcal</p>	<p>糙米飯</p> <p>白玉燒肉</p> <p>哈燒翅小腿</p> <p>香烤地瓜條</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>味噌豆腐湯+豆漿</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>香Q白飯</p> <p>香酥雞腿</p> <p>壽喜燒</p> <p>醬燒貢丸</p> <p>深色蔬菜</p> <p>冬瓜湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 130g 脂質 30g 熱量894Kcal</p>	<p>地瓜飯</p> <p>洋芋燉肉</p> <p>起司玉米雞茸</p> <p>香嫩豆腐</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>小丸子湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>海苔拌飯</p> <p>彩蔬魷魚圈</p> <p>可可鱻鱻包</p> <p>泰式腿排</p> <p>深色蔬菜</p> <p>紫菜湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 120g 脂質 25g 熱量809Kcal</p>
<p>3月27日</p>	<p>3月28日</p>	<p>3月29日</p>	<p>3月30日</p>	<p>3月31日</p>
<p>香Q白飯</p> <p>泰式打拋豬</p> <p>滷味拼盤</p> <p>檸檬雞翅</p> <p>深色蔬菜</p> <p>菇菇湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>紫米飯</p> <p>蒙古咕咕雞</p> <p>菜脯香煎蛋</p> <p>港式蘿蔔糕</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>綠豆薏仁湯</p> <p>蛋白質 26g 醣類 125g 脂質 26g 熱量838Kcal</p>	<p>香Q白飯</p> <p>黃金豬排</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>高麗菜肉片</p> <p>深色蔬菜</p> <p>鮮筍湯</p> <p>蛋白質 25g 醣類 120g 脂質 30g 熱量850Kcal</p>	<p>地瓜飯</p> <p>紅燒白玉豚肉</p> <p>古早味翅腿</p> <p>芙蓉蒸蛋</p> <p>淺色蔬菜</p> <p>蔬菜湯</p> <p>蛋白質 32g 醣類 110g 脂質 26g 熱量802Kcal</p>	<p>熱炒蒸煮麵</p> <p>陽光玉米蝦仁</p> <p>炸蔬菜天婦羅</p> <p>板烤雞排</p> <p>深色蔬菜</p> <p>雙彩銀羅湯</p> <p>蛋白質 27g 醣類 119g 脂質 23g 熱量815Kcal</p>