

南興國小-冠成11月菜單

營養師: 顏心瑜
衛管人員: 王毓玆



衛生心
飲食安全

11月2日(一)	11月3日(二)	11月4日(三)	11月5日(四)	11月6日(五)
白米飯 義式香草雞排 洋芋肉醬 芙蓉蒸蛋 深色蔬菜 小魚味噌海芽湯(海)	紫米飯 蘑菇肉片 (白菜滷(豆)) 檸檬翅小腿 深色蔬菜 鮮筍湯	白米飯 鹽酥雞丁(炸) 客家炒鹹豬肉 小瓜貢丸片(加) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 岩燒豬里肌 茄汁嫩豆腐(豆) 竹筍雞柳 深色蔬菜 芹香菜頭湯	番茄蛋炒飯 煙燻烤雞腿 日式關東煮 黃金炸魚條(海炸) 淺色蔬菜 鮮菇湯
熱量: 750.5 脂肪: 24.5 纖維: 100 蛋白質: 32.5	熱量: 770.9 脂肪: 26.5 纖維: 99.5 蛋白質: 33.6	熱量: 761.7 脂肪: 26.5 纖維: 97.5 蛋白質: 33.6	熱量: 721.6 脂肪: 24 纖維: 95.5 蛋白質: 32.5	熱量: 750 脂肪: 24 纖維: 96.5 蛋白質: 32.5
11月9日(一)	11月10日(二)	11月11日(三)	11月12日(四)	11月13日(五)
白米飯 蔥爆燒肉 五香滷蛋 白菜炒年糕(冷) 深色蔬菜 日式味噌湯	燕麥飯 泰式雞腿排 蘿蔔燉肉 家常小菜(豆) 深色蔬菜 綠豆地瓜湯	白米飯 杏子日式炸豬排(炸) 麻婆豆腐(豆) 四季甜不辣(加) 深色蔬菜 蛋花湯	地瓜飯 九層塔雞丁 手工香蒸肉 蝦仁黃瓜什錦(海) 淺色蔬菜 海芽湯	沙茶烏龍麵 香煎豬里肌 蔥燒百頁豆腐(豆) 芹香雞捲片(加) 淺色蔬菜 冬瓜湯
熱量: 752.3 脂肪: 23 纖維: 98 蛋白質: 32.7	熱量: 749.9 脂肪: 23 纖維: 97.5 蛋白質: 32.6	熱量: 745.2 脂肪: 26 纖維: 95.5 蛋白質: 33.3	熱量: 757.8 脂肪: 26.5 纖維: 96.5 蛋白質: 33.2	熱量: 751.8 脂肪: 26.5 纖維: 99.5 蛋白質: 32.2
11月16日(一)	11月17日(二)	11月18日(三)	11月19日(四)	11月20日(五)
白米飯 芝麻雞排 筍香肉末 沙茶豆腐煲(豆) 深色蔬菜 三絲湯	五穀飯 冬瓜鴨丁 BBQ翅小腿 彩椒炒菇 淺色蔬菜 白玉湯	白米飯 香酥雞腿(炸) 古早滷肉 起司焗椰菜 深色蔬菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 鐵路排骨 茶碗蒸 洋蔥肉絲 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	古早味油飯 燒烤雞翅 香酥魚丁(海炸) 花生米血糕(冷) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)
熱量: 739.2 脂肪: 26 纖維: 98.5 蛋白質: 32.8	熱量: 764 脂肪: 23 纖維: 97 蛋白質: 33.4	熱量: 730.6 脂肪: 25 纖維: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 735 脂肪: 22.5 纖維: 101 蛋白質: 32.5	熱量: 752.5 脂肪: 28.5 纖維: 97 蛋白質: 32.7
11月23日(一)	11月24日(二)	11月25日(三)	11月26日(四)	11月27日(五)
白米飯 蜜汁豬排 紅卜炒蛋 小黃瓜豆腐(豆) 淺色蔬菜 吻魚海芽湯(海)	糙米飯 黑胡椒肉片 蝦仁玉米(海) 鵪鶉蛋滷味(豆) 深色蔬菜 紅豆甜湯	白米飯 家大炸雞排(炸) 白菜鮮燴 日月潭茶香蛋 深色蔬菜 芹香蘿蔔湯	地瓜飯 香煎肉排 咖哩雞丁 海根炒針菇 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	義式鐵板麵 香草烤雞腿 椰菜花枝丸(海加) 蔥花吉拿棒(冷) 深色蔬菜 當歸菇菇湯
熱量: 749.8 脂肪: 24 纖維: 98.5 蛋白質: 32.8	熱量: 743 脂肪: 23 纖維: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 737.9 脂肪: 25.5 纖維: 95.5 蛋白質: 31.6	熱量: 730.8 脂肪: 24 纖維: 97.5 蛋白質: 31.2	熱量: 751.9 脂肪: 25.5 纖維: 97.5 蛋白質: 32.1
11月30日(一)	冠成食品工廠 歡迎帥哥美女們訂購			
白米飯 番茄咕佬肉 醬燒菇菇 毛豆炒豆干(豆) 淺色蔬菜 冬瓜湯	當月特餐: 冬瓜鴨丁 黃金炸魚條 蔥花吉拿棒			
熱量: 766.4 脂肪: 26 纖維: 99.5 蛋白質: 33.6	我全都愛			

2020/11/2 【一】	2020/11/3 【二】	2020/11/4 【三】	2020/11/5 【四】	2020/11/6 【五】
胚芽米飯 壽喜燒 鮮肉湯包 日式蒸蛋 <small>深色蔬菜</small> 味噌豆腐湯	紫米飯 脆皮雞翅 奶油玉米 米血豆干 <small>深色蔬菜</small> 榨菜肉絲湯	白米飯 嫩汁腿排 銀芽肉絲 咖哩燒雞 <small>淺色蔬菜</small> 蔬菜菇菇湯	地瓜飯 蒲燒魚 蒲瓜豆皮 鐵板豬柳 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	焗烤飯 卡啦雞米花 黑糖桂圓饅頭 海苔脆薯條 <small>淺色蔬菜</small> 冬瓜湯
熱量 705.5 K 脂肪 25.5 g 糖類 88.5 g 蛋白質 30.5 g	熱量 739.4 K 脂肪 27.0 g 糖類 93.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 690.3 K 脂肪 23.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 28.2 g	熱量 666.1 K 脂肪 24.5 g 糖類 83.0 g 蛋白質 28.4 g	熱量 745.2 K 脂肪 26.0 g 糖類 97.5 g 蛋白質 30.3 g

2020/11/9 【一】	2020/11/10 【二】	2020/11/11 【三】	2020/11/12 【四】	2020/11/13 【五】
胚芽米飯 酥炸蝦排 洋蔥炒蛋 飄香肉燥 <small>深色蔬菜</small> 日式海芽湯	白米飯 和風豬里肌 白菜滷 冬瓜燒雞 <small>深色蔬菜</small> 玉米濃湯	白米飯 蜜汁雞丁 鮮肉長餃子 紅燒豆腐 <small>淺色蔬菜</small> 菜頭湯	地瓜飯 甜麵醬燒鴨 黃瓜干片 麥克雞塊 <small>深色蔬菜</small> 冬粉料湯	紅醬義大利麵 脆皮雞腿排 粉嫩草莓饅頭 白醬花椰菜 <small>淺色蔬菜</small> 綠豆仙草
熱量 686.9 K 脂肪 26.5 g 糖類 83.0 g 蛋白質 29.1 g	熱量 704.7 K 脂肪 23.5 g 糖類 94.5 g 蛋白質 28.8 g	熱量 693.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 87.5 g 蛋白質 29.7 g	熱量 697.1 K 脂肪 23.5 g 糖類 93.0 g 蛋白質 28.4 g	熱量 738.8 K 脂肪 24.0 g 糖類 100.5 g 蛋白質 30.2 g

2020/11/16 【一】	2020/11/17 【二】	2020/11/18 【三】	2020/11/19 【四】	2020/11/20 【五】
胚芽米飯 紅燒豬腩 芙蓉蒸蛋 豬肉餃子 <small>深色蔬菜</small> 黃金濃湯	白米飯 嫩煎魚排 焗烤洋芋 韓式泡菜鍋 <small>深色蔬菜</small> 三絲湯	白米飯 三杯雞丁 甕烤地瓜 竹筍肉絲 <small>淺色蔬菜</small> 黃瓜湯	地瓜飯 鐵板肉片 玉米可樂餅 紅蘿蔔炒蛋 <small>深色蔬菜</small> 日式味噌湯	玉米肉絲炒飯 卡啦翅腿 照燒章魚丸 酥烤蔥花條 <small>淺色蔬菜</small> 美白紅豆湯
熱量 725.4 K 脂肪 26.0 g 糖類 94.5 g 蛋白質 30.6 g	熱量 690.7 K 脂肪 23.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 28.3 g	熱量 695.1 K 脂肪 23.5 g 糖類 92.5 g 蛋白質 28.4 g	熱量 767.1 K 脂肪 27.5 g 糖類 97.5 g 蛋白質 32.4 g	熱量 720.8 K 脂肪 25.0 g 糖類 98.5 g 蛋白質 28.7 g

2020/11/23 【一】	2020/11/24 【二】	2020/11/25 【三】	2020/11/26 【四】	2020/11/27 【五】
胚芽米飯 鐵板豬柳 洋蔥炒蛋 日式炸物 <small>深色蔬菜</small> 紫菜蛋花湯	白米飯 香嫩魚柳 高麗菜粉絲 咖哩肉片 <small>深色蔬菜</small> 港式酸辣湯	白米飯 蜜汁雞翅 關東煮 貢丸肉燥 <small>淺色蔬菜</small> 白菜肉絲湯	地瓜飯 醬燒豬排 苜菜金菇 蕃茄蛋豆腐 <small>深色蔬菜</small> 退火冬瓜湯	古早味肉燥麵 上海排骨酥 港式湯包 麥克雞塊 <small>淺色蔬菜</small> 玉米蛋花湯
熱量 754.9 K 脂肪 26.5 g 糖類 98.0 g 蛋白質 31.1 g	熱量 690.7 K 脂肪 23.5 g 糖類 91.5 g 蛋白質 28.3 g	熱量 717.0 K 脂肪 25.0 g 糖類 92.5 g 蛋白質 30.5 g	熱量 685.4 K 脂肪 25.0 g 糖類 85.5 g 蛋白質 29.6 g	熱量 702.5 K 脂肪 26.5 g 糖類 86.5 g 蛋白質 29.5 g

2020/11/30 【一】	<h1>誠美便當工廠</h1>			
白米飯 洋蔥肉片 微笑長餃子 火鍋煲 <small>淺色蔬菜</small> 菜頭湯				
熱量 682.5 K 脂肪 24.5 g 糖類 86.5 g 蛋白質 29.0 g	<small>©SAN-X</small>			