

南興國小-冠成9/1-9/9菜單



營養師:高沛綺
 衛管人員:王紘妤

營養師 高沛綺
 廚師 王紘妤

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

		9月1日(三) 白米飯 虱目魚排(海炸) 泰式打拋豬 白菜貢丸(加) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	9月2日(四) 地瓜飯 薄皮嫩雞 蔥炒鹹豬肉 滷米血拼盤(冷豆) 蚵白菜 玉米蛋花湯	9月3日(五) 親子丼炒飯 檸檬烤翅 椒鹽杏鮑菇(炸) 海苔大阪燒 大陸妹 白玉蘿蔔湯
		熱量: 795 脂肪: 104.5 蛋白質: 27	熱量: 770.6 脂肪: 98.5 蛋白質: 27	熱量: 793.5 脂肪: 102.5 蛋白質: 27.5
9月6日(一)	9月7日(二)	9月8日(三)	9月9日(四)	9月10日(五)
白米飯 炙燒棒棒腿 蔥燒豬柳 蔥花吉拿棒(冷) 青江菜 薑絲紫菜湯	五穀飯 照燒豬排 翡翠銀魚羹(海菜) 洋芋雞丁 空心菜 什錦筍湯	白米飯 夜市香雞排(炸) 豆腐魚丁(豆海) 飄香滷蛋 高麗菜 豬血湯(醃)	地瓜飯 燒烤雞翅 黑胡椒肉片 芹香炒菇 小白菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 790.8 脂肪: 105.5 蛋白質: 26	熱量: 791 脂肪: 103 蛋白質: 23	熱量: 806.1 脂肪: 108.5 蛋白質: 26.5	熱量: 787 脂肪: 102 蛋白質: 27	
9月13日(一)	9月14日(二)	9月15日(三)	9月16日(四)	9月17日(五)
9月20日(一)	9月21日(二)	9月22日(三)	9月23日(四)	9月24日(五)
中秋連假	中秋連假			
熱量: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0			
9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)	9月30日(四)	9月11日(六) 補課