日期	8月30日		9月30日	
菜色	寶島白飯	米	寶島白飯	米
	蕃茄咕咾肉	豬肉	三角油豆腐	油豆腐
	佛跳牆	白菜、芋頭	玉米通心麵	通心麵
	玉米彩繪	玉米	三角薯餅	三角薯餅
	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
	薑絲海帶湯	海帶芽	關東者	蘿蔔
蛋白質	27		27	
脂肪	22		22	
醣類	105		106	
總熱量	726		730	

日期	9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日	
菜色	寶島白飯	米	鳳梨炒飯	飯	寶島白飯	米	寶島白飯	米	寶島白飯	米
	腰花海結	海帶	碳烤雞翅	三節翅	豪華香雞排(炸)	雞排	古早滷肉	肉	韓式雞排	雞排
	南洋咖哩	馬鈴薯	香烤薯條	白菜	花生麵筋	麵筋	香烤大雞	雞腿	家常肉燥	絞肉
	三角薯餅	三角薯餅	韓式泡菜鍋	麵包	什錦虱目魚丸	魚丸	紅蘿蔔炒蛋	蛋	黑輪燒賣	燒賣
	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
	豆皮高麗菜	豆皮	玉米濃湯	玉米	百香愛玉	豆腐	什錦豆皮湯	豆皮	粉圓湯	蛋
蛋白質	27		27		27		27		27	
脂肪	22		22		22		22		22	
醣類	105		104		105		105		105	
總熱量	726		719		722		726		726	

日期	9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日	
菜色	寶島白飯	米	沙茶炒麵	麵	寶島白飯	米	寶島白飯	米	寶島白飯	米
	健康白菜滷	白菜	糖醋排骨	排骨	起司豬排	豬排	冬瓜鴨肉	冬瓜、鴨肉	碳烤雞排	雞排
	阿嬤菜圃蛋	蛋	烘焙雞塊	雞塊	香烤鍋貼	鍋貼	蔬菜香腸	香腸	蔬菜甜不辣	甜不辣
	泰式河粉	河粉	燒賣	燒賣	五香滷味	滷味	九層塔豆腐	豆腐	肉燥鴿子蛋	肉燥
	四季青菜		四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
	麵線湯	麵線	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲	綠豆湯	綠豆	玉米濃湯	玉米	清涼梅子汁	豆腐
蛋白質	27		27		27		28		28	
脂肪	22		22		22		22		22	
醣類	104		105		105		107		109	
總熱量	719		726		722		738		749	

日期	2012/9/14(六)		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日
菜色	寶島白飯	米	寶島白飯	米	櫻花蝦炒飯	飯	寶島白飯	米	中秋節快樂！
	香滷雞腿	雞腿	魯蛋	蛋	沙茶肉片	豬肉	韓式雞排	雞排	月圓人團圓
	關東煮	蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉、紅蘿蔔	黃金薯條	薯條	三杯杏鮑	杏鮑菇	
	肉燥油豆腐	油豆腐	三角薯餅	三角薯餅	蒸呼呼小籠包	小籠包	胡椒花枝丸	花枝丸	
	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	
	榨菜肉絲湯	榨菜	蘿蔔豆皮湯	豆皮	冬瓜薑絲湯	冬瓜	仙草凍奶	仙草凍	
蛋白質	28		27		27		27		
脂肪	22		22		22		22		
醣類	109		104		105		105		
總熱量	749		719		726		722		

日期	9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日	
菜色	寶島白飯	米	義大利肉醬麵	麵	寶島白飯	米	寶島白飯	米	寶島白飯	米
	芙蓉蒸蛋	蛋	香嫩豬里肌	豬肉	卡啦雞腿(炸)	雞腿	碳烤雞排	雞排	香菇雞	雞肉
	泡菜鍋	白菜	三角薯餅	薯餅	番茄炒蛋	蛋	針菇肉絲	針菇肉絲	北海花枝排	花枝排
	地瓜條	地瓜	港式蘿蔔糕	花枝捲	蒸肉丸子	肉丸子	港龍燒賣	燒賣	小魚乾豆干	小魚乾
	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	青菜	青菜
	蘿蔔湯	蘿蔔	味噌豆腐湯	豆腐	紅豆湯	丸子	玉米濃湯	玉米	西米露湯	豬血
蛋白質	27		27		27		28		28	
脂肪	22		22		22		22		22	
醣類	104		105		105		107		109	
總熱量	719		726		722		738		749	

歡迎同學踴躍訂購 冠成感謝你

營養師:顏翊穗

營養師顏翊穗

正惠心

明倫國中

日期					8/30(五)
菜色					香Q白飯 米 芝麻雞排 雞排, 芝麻 清炒什錦 蔬菜, 紅蘿蔔 銀芽肉絲 豆芽菜, 肉絲 青江菜 青江菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋
營養成分					蛋白質 27 脂肪 24 醣類 123 熱量 816

日期	9/2(一)	9/3(二)	9/4(三)	9/5(四)	9/6(五)
菜色	香Q白飯 米 三杯杏鮑菇 [illegible] 紅蘿蔔嫩豆腐 豆腐, 紅蘿蔔 茄汁通心麵 通心麵, 蔬菜 季節青菜 青菜 酸辣湯 木耳, 豆腐, 紅蘿蔔	香Q白飯 米 雞翅 三節翅 菜頭滷肉 蘿蔔, 豬肉 蔥花蛋 雞蛋, 蔥花 季節青菜 青菜 芹菜丸子湯 丸子, 芹菜	什錦炒飯 米, 蔬菜 鹽酥雞丁 雞丁 滷香菇筍片 香菇, 筍片, 花生 花椰素腦花 花椰, 素腦花 季節青菜 青菜 菜頭湯 蘿蔔, 大骨	香Q白飯 米 泡菜肉片 肉片, 泡菜 清蒸肉丸 丸子 玉米四色 玉米, 香菇, 紅蘿蔔 季節青菜 青菜 三絲湯 [illegible]	香Q白飯 米 香烤豬排 豬排 咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔 芹菜炒魷魚 魷魚, 芹菜, 紅蘿蔔 季節青菜 青菜 玉米濃湯 玉米, 雞蛋
營養成分	蛋白質 25 脂肪 23 醣類 121 熱量 791	蛋白質 27 脂肪 24 醣類 121 熱量 808	蛋白質 26 脂肪 24 醣類 121 熱量 804	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 121 熱量 804	蛋白質 27 脂肪 24 醣類 120 熱量 804

日期	9/9(一)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)
菜色	香Q白飯 米 炒鮮菇 [illegible] 中式菜捲 菜捲 高湯蒸蛋 雞蛋, 昆布 季節青菜 青菜 豆腐湯 豆腐, 小白菜	香Q白飯 米 紅燒冬瓜鴨 鴨肉, 冬瓜 香烤雞堡 雞堡 白菜貢丸 白菜, 蔥菜, 貢丸片 季節青菜 青菜 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌	義大利麵 麵, 絞肉, 蔬菜 酥炸雞腿 雞腿 家常豆腐 豆腐, 蔥 五彩鮮蔬 蔬菜 季節青菜 青菜 筍絲湯 筍子, 大骨	香Q白飯 米 芝麻豬排 豬排, 芝麻 蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄 小黃瓜混炒 小黃瓜, 紅椒, 黃椒 季節青菜 青菜 海帶玉米湯 海帶芽, 玉米, 大骨	香Q白飯 米 香烤雞排 雞排 白菜炒肉絲 大白菜, 紅蘿蔔, 肉絲 滷雙色蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔 季節青菜 青菜 黃豆芽湯 黃豆芽, 大骨
營養成分	蛋白質 26 脂肪 24 醣類 122 熱量 808	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 122 熱量 803	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 120 熱量 795	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 121 熱量 799	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 121 熱量 803

日期	9/16(一)	9/17(二)	9/18(三)	9/19(四) 9/20(五)	9/14(六)
菜色	香Q白飯 米 洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥 花生炒豆干 花生, 豆干, 蔥 香滷海帶結 海帶結 季節青菜 青菜 蔬菜什錦湯 [illegible]	香Q白飯 米 烘烤三節翅 三節翅 黑胡椒拌肉絲 肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔 章魚小丸子 章魚丸子 季節青菜 青菜 刺瓜湯 [illegible]	高麗菜飯 米, 高麗菜 酥炸排骨 排骨 關東煮 蘿蔔, 玉米 蔬菜通心麵 通心麵, 蔬菜 季節青菜 青菜 鮮菇湯 [illegible]		香Q白飯 米 鐵路排骨 排骨 泡菜豆腐鍋 泡菜, 蔬菜 什錦炒蛋 雞蛋, 蔬菜 季節青菜 青菜 蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨
營養成分	蛋白質 25 脂肪 24 醣類 121 熱量 800	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 120 熱量 795	蛋白質 27 脂肪 24 醣類 119 熱量 800		蛋白質 28 脂肪 24 醣類 120 熱量 808

日期	9/23(一)	9/24(二)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)
菜色	香Q白飯 米 玉米炒蛋 雞蛋, 玉米 紅燒素豬腩 素豬腩 高麗菜捲 高麗菜捲 季節青菜 青菜 酸辣湯 豆腐, 紅蘿蔔	香Q白飯 米 壽喜燒肉片 肉片, 洋蔥 黃金柳葉魚 柳葉魚條 菇菇金雕捲 蘿蔔, 豆包 季節青菜 青菜 菜頭湯 蘿蔔湯	醬汁拌麵 麵, 油蔥 酥炸雞排 雞排 小黃瓜貢丸片 小黃瓜, 貢丸片, 紅蘿蔔 小肉包 肉包 季節青菜 青菜 玉米湯 玉米段, 大骨	香Q白飯 米 香烤豬排 豬排 南洋咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔 高麗菜粉絲 高麗菜, 粉絲, 蝦皮 季節青菜 青菜 薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	香Q白飯 米 香烤雞腿 雞腿 肉醬豆腐 豆腐, 絞肉 鮮炒刺瓜 刺瓜, 紅蘿蔔 季節青菜 青菜 蛋花湯 雞蛋, 蔥
營養成分	蛋白質 25 脂肪 24 醣類 120 熱量 796	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 121 熱量 799	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 122 熱量 803	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 121 熱量 791	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 121 熱量 799

日期	9/30(一)
菜色	香Q白飯 米 醬燒豆包 豆包 香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇 香滷海帶結 海帶結 季節青菜 青菜 菜頭湯 蘿蔔
營養成分	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753

營養師食品技師 張虹美

營養師：張虹美

承富

明倫國中

電話：04-8831965＃218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽服務人員

營養師陳桂紅

營養字第002190號

日期	8/30(五)
菜色	香Q米飯 香雞排 洋蔥肉絲 茄汁金雕卷 季節青菜 小丸子湯
熱量分析	熱量 864.4 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 29.2 克 醣類 127.5 克

日期	9/2(一)	9/3(二)	9/4(三)	9/5(四)	9/6(五)
菜色	香Q米飯 紅燒什錦豆輪 玉米炒蛋 奶黃包 青菜+烤薯餅 波霸紅茶	香Q米飯 蜜汁雞腿 沙茶肉片 洋芋四色 季節青菜 冬瓜湯	中式炒麵 雞米花 大亨熱狗棒 鹹蛋糕 季節青菜 綠豆湯	香Q米飯 卡啦雞腿堡 黑胡椒肉絲 沙茶豆干 季節青菜 酸辣湯	香Q米飯 日式豬排 滷味 雞塊*2 季節青菜 菜頭湯
熱量分析	熱量 843.3 卡 脂肪 26.1 克 蛋白質 29.1 克 醣類 123.0 克	熱量 831.2 卡 脂肪 25.2 克 蛋白質 24.6 克 醣類 126.5 克	熱量 828.2 卡 脂肪 24.6 克 蛋白質 30.3 克 醣類 121.4 克	熱量 830.8 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 26.5 克 醣類 121.8 克	熱量 842.8 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 28.0 克 醣類 124.2 克

日期	9/9(一)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)
菜色	香Q米飯 蜜汁豆包 咖哩四色 芋泥包 青菜+地瓜球 海芽蛋花湯	香Q米飯 蒜泥白肉 絞肉油腐丁 溫州大扁食 季節青菜 菜頭湯	台式炒飯 雞腿堡 關東煮 草莓包 季節青菜 仙草蜜	香Q米飯 鹽酥雞 洋蔥肉絲 蒸肉丸子 季節青菜 冬瓜湯	香Q米飯 脆皮雞排 紅燒豬腩 港式燒賣 季節青菜 紅豆湯
熱量分析	熱量 836.8 卡 脂肪 25.6 克 蛋白質 27.6 克 醣類 124.0 克	熱量 857.6 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 32.5 克 醣類 123.4 克	熱量 869.3 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 28.3 克 醣類 129.4 克	熱量 864.3 卡 脂肪 25.1 克 蛋白質 32.6 克 醣類 127.0 克	熱量 861.6 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 29.3 克 醣類 126.7 克

日期	9/16(一)	9/17(二)	9/18(三)	9/19(四)	9/20(五)
菜色	香Q米飯 三杯素腸 蕃茄蛋 洋芋脆薯 青菜+黑珍珠丸 味噌湯	香Q米飯 鹹豬肉 海鮮卷 玉米三色 季節青菜 榨菜肉絲湯	家傳炒麵 翅小腿+香腸 桂冠醬燒包 什錦羹 季節青菜 百香果愛玉	~中秋佳節愉快~ 	~中秋連續假期~
熱量分析	熱量 847.4 卡 脂肪 26.2 克 蛋白質 27.6 克 醣類 125.3 克	熱量 842.8 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 29.2 克 醣類 123.0 克	熱量 860.3 卡 脂肪 25.9 克 蛋白質 29.3 克 醣類 127.5 克		

日期	9/23(一)	9/24(二)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)
菜色	香Q米飯 香根百頁 洋蔥蛋 小牛角 青菜+玉米奶酥 麵線糊湯	香Q米飯 韓式雞排 紅燒肉 竹筍羹 季節青菜 酸菜豬血湯	什錦炒麵 日式豬排 水煎餃 丁香豆干 季節青菜 檸檬山粉圓	香Q米飯 蒜泥白肉 肉燥油豆腐 珍味肉羹 季節青菜 玉米蛋花湯	香Q米飯 無骨雞排 玉米四色 清蒸肉餅 季節青菜 仙草蜜
熱量分析	熱量 841.2 卡 脂肪 25.2 克 蛋白質 27.6 克 醣類 126.0 克	熱量 861.4 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 29.5 克 醣類 125.1 克	熱量 867.0 卡 脂肪 29.0 克 蛋白質 28.0 克 醣類 123.5 克	熱量 843.0 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 26.3 克 醣類 128.2 克	熱量 849.9 卡 脂肪 23.5 克 蛋白質 29.4 克 醣類 130.2 克

日期		9/14(六)補課
菜色		香Q米飯 黑胡椒肉排 麥克雞塊 麻婆豆腐 季節青菜 菜頭湯
熱量分析		熱量 824.3 卡 脂肪 24.3 克 蛋白質 25.4 克 醣類 126.0 克

宗嘉 明倫國中

歡迎大家踴躍訂購

日期									8/30（五）	食材
菜色									香Q白飯	米
									黑胡椒豬排(滷)	豬排
									肉燥鳥蛋	絞肉.鳥蛋
									銀芽肉絲湯	菜.肉絲
									鮮炒時蔬	青菜
									鮮菇肉絲湯	香菇.肉絲
營養分析									醣類：109g；蛋白質：30g 脂質：18g；熱量：757Kcal	

日期	9/2（一）	食材	9/3(二)	食材	9/4(三)	食材	9/5（四）	食材	9/6(五)	食材
菜色	香Q白飯	米	香Q白飯	米	義大利麵	絞肉、麵	香Q白飯	米	香Q白飯	米
	糖醋豆包	豆包	鐵路排骨	排骨	炸香雞排	雞排	蜜汁雞腿	雞腿	烤檸檬雞翅	雞翅
	沙茶河粉	蔬菜.河粉	番茄炒蛋	番加炒蛋	蒸餃*2	水餃	咖哩洋芋	馬鈴薯.洋蔥	泡菜豬肉	泡菜.豬肉
	開陽白菜	大白菜、木耳	培根豆干	培根、豆干	什錦甜不辣	甜不辣、青菜	手工肉丸子	絞肉	海苔烤脆薯	[illegible]
	鄉村時蔬	青菜	鮮炒時蔬	青菜	田園時蔬	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜
	冬瓜薑絲湯	冬瓜.薑絲	紫菜蛋花湯	紫菜、蛋	綠豆QQ圓	綠豆.QQ圓	金針豆皮湯	金針.豆皮	味噌豆腐湯	豆腐
營養分析	醣類：110g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：760Kcal		醣類：105g；蛋白質：29g 脂質：21g；熱量：744Kcal		醣類：109g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：772Kcal		醣類：109g；蛋白質：30g 脂質：18g；熱量：757Kcal		醣類：118g；蛋白質：26g 脂質：18g；熱量：742Kcal	

日期	9/9（一）	食材	9/10（二）	食材	9/11（三）	食材	9/12（四）	食材	9/13（五）	食材
菜色	香Q白飯	米	香Q白飯	米	高麗菜飯	[illegible]	香Q白飯	米	香Q白飯	米
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇、山藥	北京烤鴨	鴨肉	炸起士豬排	豬排	蜜汁雞腿	雞腿	照燒豬排	豬排
	滷蛋	雞蛋	麻婆豆腐	[illegible]	豆干三絲	絲、紅	梅粉地瓜條	地瓜條	阿呆滷味	魚板.蔬菜
	八寶素肉燥	[illegible]	茄汁熱狗	加汁.熱狗	蔬菜雞塊	蔬菜.雞塊	柴魚章魚燒	章魚燒	玉米炒蛋	[illegible]
	吉園圃蔬菜	青菜	熱炒蔬菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜	當季鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜
	味噌海芽湯	海帶芽	筍絲肉羹湯	筍絲.肉羹	珍珠紅茶	珍珠.紅茶	紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨
營養分析	醣類：124g；蛋白質：27g 脂質：17g；熱量：736Kca		醣類：113g；蛋白質：30g 脂質：18g；熱量：759Kcal		醣類：108g；蛋白質：29g 脂質：22g；熱量：780Kcal		醣類：114g；蛋白質：31g 脂質：19g；熱量：752Kcal		醣類：115g；蛋白質：31g 脂質：19g；熱量：760Kcal	

日期	9/14（六）	食材	9/16（一）	食材	9/17(二)	食材	9/18(三)	食材	9/23（一）	食材
菜色	香Q白飯	米	香Q白飯	米	香Q白飯	米	鮮蔬炒麵	蔬菜、麵	香Q白飯	米
	滷雞排	香雞排	香滷油腐	油豆腐	辣味烤翅	雞翅	夜市大雞排(炸)	香雞排	香滷素雞	素雞肉
	小黃瓜香腸	小黃瓜.香腸	泡菜什錦	泡菜.蔬菜	花生沙茶米血	米血	海帶結燒肉	海帶結、豬肉	金菇燴筍絲	金針菇筍絲
	芹菜黑輪	芹菜.黑輪	鵪蛋肉燥	鳥蛋、素絞肉	洋蔥炒蛋	洋蔥、蛋	玉米百匯	玉米.蔬菜	蕃茄豆腐	蕃茄豆腐
	季節蔬菜	青菜	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	[illegible]	老農蔬菜	青菜
	玉米濃湯	玉米.雞蛋	筍片豆皮湯	筍片、豆皮	山藥排骨湯	山藥、排骨	珍珠奶茶	珍珠.奶茶	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋
營養分析	醣類：115g；蛋白質：31g 脂質：19g；熱量：760Kcal		醣類：106g；蛋白質：29g 脂質：23g；熱量：769Kcal		醣類：116g；蛋白質：28g 脂質：18g；熱量：765Kcal		醣類：107g；蛋白質：31g 脂質：25g；熱量：770Kcal		醣類：121g；蛋白質：26g 脂質：17g；熱量：761Kcal	

日期	9/24（二）	食材	9/25(三)	食材	9/26（四）	食材	9/27（五）	食材	9/30（一）	食材
菜色	香Q白飯	米	玉米炒飯	玉米、蛋	香Q白飯	米	香Q白飯	米	香Q白飯	米
	蜜汁雞腿	雞腿	椒鹽鹹酥雞(炸)	鹹酥雞	糖醋咕咾肉	咕咾肉	香滷雞翅	雞翅	佛跳牆	蔬菜
	咖哩洋芋	[illegible]	茶碗蒸	雞蛋	海帶結燒肉	海帶結、豬肉	酸菜白肉鍋	酸菜.豬肉	玉米蒸蛋	玉米.蛋
	蘿蔔魯黑輪	蘿蔔、黑輪	海苔脆薯雞塊	薯條.雞塊	蔬菜烤薯餅	蔬菜.薯餅	蔬菜甜不辣	蔬菜.甜不	梅粉地瓜條	地瓜條
	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	鄉村時蔬	青菜
	魚丸湯	魚丸	仙草凍	仙草凍	榨菜肉絲湯	榨菜.肉絲	蕃茄什錦湯	蕃茄、豆皮	冬瓜薑絲湯	冬瓜.薑絲
營養分析	醣類：115g；蛋白質：30g 脂質：22g；熱量：793Kcal		醣類：108g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：773Kcal		醣類：118g；蛋白質：36g 脂質：21g；熱量：817Kcal		醣類：112g；蛋白質：27g 脂質：20g；熱量：741Kcal		醣類：110g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：760Kcal	

小寶

8/30(五)
香Q米飯
古早味肉排
日式咖哩
麥克雞塊
田園鮮蔬
冬瓜排骨湯
醣類：89g；蛋白質：26g
脂質：24g；熱量：677Kcal

明倫國中

9/2(一)	9/3(二)	9/4(三)	9/5(四)	9/6(五)
香Q米飯	香Q米飯	海鮮麵	香Q米飯	香Q米飯
咖哩素豬肉	鮮嫩肉排	鹹酥雞	黑胡椒豬柳	香嫩雞排
佛跳牆	獨家醬汁雞肉捲	茶葉蛋	道地岩燒小翅腿	日式壽喜燒
黑糖饅頭	沙茶魷魚羹	香煎鍋貼	玉米火腿蛋	碳烤香腸
田園鮮蔬	季節鮮蔬	鮮炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
味噌豆腐湯	大黃瓜肉羹湯	枸杞玉米湯	豬血湯	南瓜濃湯
醣類：98g；蛋白質：20g	醣類：90g；蛋白質：26g	醣類：82g；蛋白質：25g	醣類：89g；蛋白質：26g	醣類：89g；蛋白質：26g
脂質：24g；熱量：688Kcal	脂質：23g；熱量：670Kcal	脂質：26g；熱量：652Kcal	脂質：26g；熱量：697Kcal	脂質：24g；熱量：677Kcal
9/9(一)	9/10(二)	9/11(三)	9/12(四)	9/13(五)
香Q米飯	香Q米飯	叉燒肉飯	香Q米飯	香Q米飯
香菇麵筋	肯德香雞翅	照燒雞排	客家燒肉	豪大雞排
金黃雙拼	台南周氏蝦捲	茄汁大熱狗	家鄉蜜汁小雞腿	芹香水晶肉圓
番茄炒蛋	河粉炒肉絲	古早味肉羹	芙蓉蒸蛋	八寶肉燥
田園鮮蔬	季節鮮蔬	鮮炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
瓜瓜丸子湯	豬血湯	玉米濃湯	海菜蛋花湯	蘿蔔肉羹湯
醣類：82g；蛋白質：25g	醣類：88g；蛋白質：26g	醣類：82g；蛋白質：26g	醣類：83g；蛋白質：25g	醣類：91g；蛋白質：26g
脂質：22g；熱量：628Kcal	脂質：23g；熱量：662Kcal	脂質：24g；熱量：650Kcal	脂質：22g；熱量：633Kcal	脂質：24g；熱量：692Kcal
9/16(一)	9/17(二)	9/18(三)	中秋節放假	9/14(六)補課
香Q米飯	香Q米飯	特製炒麵		香Q米飯
羅漢齋素雞	黑胡椒豬排	芝麻雞腿		碳燒雞腿
蔥花菜脯蛋	義式雞肉捲	醬燒香菇貢丸		深海花枝排
港式蘿蔔糕	洋蔥肉羹	港式小籠包		麻婆豆腐
田園鮮蔬	季節鮮蔬	美味鮮蔬		老農鮮蔬
菜頭小丸湯	味噌海芽湯	榨菜肉絲湯		玉米濃湯
醣類：86g；蛋白質：26g	醣類：87g；蛋白質：256g	醣類：83g；蛋白質：26g		醣類：83g；蛋白質：25g
脂質：22g；熱量：646Kcal	脂質：22g；熱量：652Kcal	脂質：21g；熱量：657Kcal		脂質：26g；熱量：670Kcal
9/23(一)	9/24(二)	9/25(三)	9/26(四)	9/27(五)
香Q米飯	香Q米飯	古早味油飯	香Q米飯	香Q米飯
紅燒烤麩	蔥燒豬排	卡啦雞排	鳳梨咕咾肉	和風照燒翅腿
椒鹽QQ蛋	南洋咖哩肉羹	香烤柳葉魚	大西洋鮮嫩魚排	五更腸旺燒肉
芹香腰花豆干	鐵板豆腐	家常蒸餃	花生米血	梅香地瓜條
田園鮮蔬	季節鮮蔬	鮮炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
芹香米粉湯	玉米海帶湯	酸辣湯	筍片貢丸湯	薑絲冬瓜
醣類：92g；蛋白質：23g	醣類：90g；蛋白質：26g	醣類：82g；蛋白質：25g	醣類：89g；蛋白質：26g	醣類：89g；蛋白質：26g
脂質：21g；熱量：648Kcal	脂質：23g；熱量：670Kcal	脂質：26g；熱量：652Kcal	脂質：26g；熱量：697Kcal	脂質：24g;熱量：677Kcal

歡迎大家踴躍訂購，我們將以最真誠的心爲大家服務。

P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

電子信箱:yushun8283909@yahoo.com.tw

102年9/30-10/31

冠成食品

學校：明倫國中

102/9/30		2013/10/1(二)		2013/10/2(三)		2013/10/3(四)		2013/10/4(五)	
寶島白飯	白米	台式炒飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
三角油豆腐	油豆腐	糖醋咕咾肉	豬肉	檸檬雞翅	雞翅	九層三杯雞	雞肉	炭烤雞排	雞排
玉米通心麵	麵	四色玉米	玉米	洋蔥豬柳	豬肉	關東煮	米血	泡菜鍋	泡菜
三角薯餅	薯餅	碎肉滷蛋	蛋、豬肉	海苔魷魚圈	魷魚	富貴海鮮卷	海鮮卷	家常肉丸子	肉丸子
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	青菜＋乳品	青菜	四季青菜	青菜
關東煮(素)	關東	菜頭豆皮湯	菜頭、豆皮	珍珠奶茶	珍珠奶茶	酸菜豬血湯	豬血	綠豆湯	豆
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	

2013/10/7(一)		2013/10/8(二)		2013/10/9(三)		2013/10/10(四)	2013/10/11(五)	
寶島白飯	白米	炸醬麵	麵	寶島白飯	白米	*歡慶雙十節*	寶島白飯	白米
蔥花蒸蛋	蛋	和風香雞排	雞排	起司豬排	豬排	雙十國慶日	香酥雞腿	雞腿
客家小炒	豆干	三杯百頁	百頁	麻婆豆腐	豆腐		蔬菜甜不辣	甜不辣
梅粉地瓜條	地瓜條	玉米香腸	玉米、香腸	海苔雞塊	雞塊		八寶肉燥	豬肉
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜		四季青菜	青菜
麵線糊(素)	麵線	味噌豆腐湯	味噌、豆腐	仙草蜜	仙草		紅豆湯	紅豆
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g			蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	

2013/10/14(一)		2013/10/15(二)		2013/10/16(三)		2013/10/17(四)		2013/10/18(五)	
寶島白飯	白米	蕃茄炒飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
螞蟻上樹	冬粉	蘑菇肉片	肉片	香酥雞腿	雞腿	冬瓜鴨肉	冬瓜、鴨肉	香雞排	雞排
佛跳牆	竿頭、筍片	蔥香蛋	蛋	花生麵筋	花生、麵筋	胡椒黑輪	黑輪	香滷獅子頭	獅子頭
三角薯餅	薯餅	玉米餅	玉米餅	肉片花枝丸	花枝丸	QQ滷蛋	蛋	阿呆米血	米血
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	青菜＋乳品	青菜	四季青菜	青菜
薑絲冬瓜湯	冬瓜	雪花珍菇湯	珍菇	西米露	西米露	玉米濃湯	玉米	粉圓湯	粉圓
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	

2013/10/21(一)		2013/10/22(二)		2013/10/23(三)		2013/10/24(四)		2013/10/25(五)	
寶島白飯	白米	義大利麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	香嫩豬里肌	豬肉	香雞排	雞排	蒜泥白肉	豬肉	炭烤雞腿	雞腿
洋蔥炒蛋	蛋、洋蔥	碎肉豆干	豆干	關東煮	米血	鴿蛋豆輪	豆輪、鴿蛋	泡菜鍋	泡菜
梅粉地瓜條	地瓜條	包心菜燒賣	燒賣	海苔章魚燒	章魚燒	香煎花枝排	花枝排	紅燒嫩豆腐	嫩豆腐
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	青菜＋乳品	青菜	四季青菜	青菜
味噌豆腐湯	豆腐	什錦蔬菜湯	蔬菜	百香愛玉	愛玉	玉米濃湯	玉米	仙草凍奶	仙草凍
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	

2013/10/28(一)		2013/10/29(二)		2013/10/30(三)		2013/10/31(四)	
寶島白飯	白米	肉燥麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
三杯油豆腐	油豆腐	米血燒鴨	米血、鴨肉	檸檬雞翅	雞翅	九層鹽酥雞	雞肉
日式咖哩	馬鈴薯、紅蘿蔔	芙蓉蒸蛋	蛋	洋蔥豬柳	豬柳	番茄豆腐	豆腐
三角薯餅	薯餅	大雞堡	大雞堡	蔬菜虱目魚丸	虱目魚丸	玉米香腸	玉米、香腸
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	青菜＋乳品	青菜
蘿蔔丸子湯(素)	蘿蔔、丸子	酸辣湯	酸辣	地瓜綠豆湯	地瓜、綠豆	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	

今天有記者到一所幼稚園採訪調查健康狀況。
女記者訪問一位小男童：「你午睡了嗎？」
小男童就說：「阿姨，我才四歲，還沒五歲。」

營養師:吳幸娟

衛管人員：詹麗君

正惠心

明倫國中

日期		10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
菜色		香Q白飯 米 香滷排骨 豬排 蔬菜甜不辣 甜不辣, 蔬菜 泡菜鍋 泡菜, 高麗菜 季節青菜 青菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	什錦炒飯 米, 蔬菜, 絞肉 酥炸雞腿(炸) 雞腿 什錦滷味 雞蛋, 玉米 炭烤香腸 香腸 季節青菜 青菜 小丸子湯 丸子	香Q白飯 米 香烤雞排 雞排 八寶肉醬 絞肉 蔬菜蝦仁捲 蝦仁捲, 蔬菜 季節青菜 青菜 酸辣湯(勾芡) 豆腐, 紅麴麩	香Q白飯 米 香烤雞翅 三節翅 洋蔥豬柳 洋蔥, 豬肉 咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅麴麩 季節青菜 青菜 味噌湯 味噌, 豆腐
營養成分		蛋白質 25 脂肪 24 醣類 109 熱量 752	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744

日期	10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)	10/11(一)
菜色	香Q白飯 米 三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 九層塔 西芹蒟蒻 西芹, 蒟蒻 滷菜捲 菜捲 季節青菜 青菜 紫菜蛋花湯 蔬菜, 豆腐	香Q白飯 米 糖醋里肌 豬肉 客家小炒 豆干, 肉絲 茶碗蒸 雞蛋 季節青菜 青菜 蘑菇濃湯(勾芡) 蘑菇, 馬鈴薯	義大利麵 麵, 醬汁 脆皮豬排(炸) 雞腿 炒什錦蔬菜 蔬菜 章魚丸子 章魚丸子 季節青菜 青菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐		香Q白飯 米 嫩烤雞排 雞排 五香滷味 魷魚圈 銀芽肉絲 豆芽菜, 肉絲 季節青菜 青菜 玉米大骨湯 玉米, 海帶芽
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 26 醣類 112 熱量 774		蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753

日期	10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)	10/18(五)
菜色	香Q白飯 米 紅燒豆包 豆包 玉米炒蛋 玉米, 雞蛋 菜頭雙色 白, 紅麴麩 季節青菜 青菜 酸辣湯(勾芡) 豆腐, 紅麴麩	香Q白飯 米 冬瓜燒鴨 冬瓜, 鴨肉 香烤雞堡 雞堡肉 香滷白菜 白菜, 紅麴麩 季節青菜 青菜 白玉大骨湯 雞蛋, 大骨	櫻花蝦炒飯 米, 絞肉, 櫻花蝦 酥炸雞腿(炸) 雞腿 太祖魷魚羹 魷魚羹, 蔬菜 香菜豆干片 豆干, 香菜 季節青菜 青菜 豬血湯 豬血	香Q白飯 米 火烤雞翅 三節翅 古早味肉醬 絞肉 田園四喜 玉米, 紅麴麩, 高麗菜 季節青菜 青菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲	香Q白飯 米 鹽酥雞丁 雞丁 鮮蔬黑輪 蔬菜, 黑輪 銀芽肉絲 豆芽菜, 肉絲 季節青菜 青菜 芹香丸子湯 丸子
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744

日期	10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)	10/24(四)	10/25(五)
菜色	香Q白飯 米 麻婆豆腐 豆腐, 紅麴麩 高麗粉絲 高麗菜, 冬粉 混炒鮮菇 醣類, 蔬菜 季節青菜 青菜 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌	香Q白飯 米 壽喜燒肉片 肉片, 洋蔥 蒜香海茸 海帶芽, 蒜 香烤魷魚圈 魷魚圈 季節青菜 青菜 玉米大骨湯 玉米	醬汁拌麵 麵, 絞肉 卡拉雞腿排(炸) 雞排 滷海帶豆干 海帶芽, 豆干 大熱狗 熱狗 季節青菜 青菜 筍子湯 筍子	香Q白飯 米 里肌肉排 豬排 香燒蘿蔔 蘿蔔 洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥 季節青菜 青菜 金針蔬菜湯 金針花, 蔬菜	香Q白飯 米 五香雞腿 雞腿 紅燒豆腐丁 豆腐 筍片什錦 筍片, 蔬菜 季節青菜 青菜 冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	蛋白質 26 脂肪 24 醣類 110 熱量 755

營養師:張虹美

營養師 食品技師 張虹美

承富

明倫國中

電話：04-8831965＃218.202
地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營養師：陳桂紅
營養字第:002190號

日期	9/30(一)	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
菜色	香Q米飯 家常豆腐 螞蟻上樹 米腸 青菜*芝麻餐包 雪花針菇湯*珍珠奶茶	香Q米飯 炸雞腿 咖哩洋芋 三色蛋 青菜+燒賣 貢丸湯/愛玉	台式炒麵 起司豬排 台式香腸 芋泥包 青菜+健健美 豬血湯/紅茶QQ	香Q米飯 富貴海鮮卷 紅燒肉 什錦肉羹 青菜+QQ棒 紫菜蛋花湯/奶茶	香Q米飯 塔香雞 洋蔥炒蛋 花枝酥 青菜*鍋貼 味噌湯*仙草蜜
熱量分析	熱量 833.7 卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 27.3 克 醣類 124.2 克	熱量 820.0 卡 脂肪 24.0 克 蛋白質 30.5 克 醣類 120.5 克	熱量 799 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 26.8 克 醣類 116.7 克	熱量 833.9 卡 脂肪 26.3 克 蛋白質 26.8 克 醣類 122.5 克	熱量 846.1 卡 脂肪 26.1 克 蛋白質 28.3 克 醣類 124.5 克

日期	10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)	10/11(五)
菜色	香Q米飯 麻婆豆腐 三角薯餅 海帶鴿蛋 青菜*奶香麵包 菜頭湯/仙草蜜	香Q米飯 義式雞米花 絞肉豆輪 桂冠雲吞 青菜+花枝丸 榨菜肉絲湯/山粉圓	火腿炒飯 雞腿酥 獅子頭 中華蔥油派 青菜+茶凍 金針菇蛋花湯/綠奶茶	~國慶日~ 生日快樂	香Q米飯 阿膳師肉排 滷味 玉米滑蛋 青菜*健健美 竹筍湯/紅豆湯
熱量分析	熱量 833.7 卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 27.3 克 醣類 124.2 克	熱量 848.8 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 30.2 克 醣類 123.5 克	熱量 868 卡 脂肪 26.8 克 蛋白質 28.1 克 醣類 128.6 克		熱量 854.4 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 29.3 克 醣類 125.8 克

日期	10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)	10/18(五)
菜色	香Q米飯 醬燒豆包 洋芋薯條 佛跳牆 青菜*美味餐包 麵線糊湯/山粉圓甜湯	香Q米飯 鹹豬肉 卡啦翅小腿 白菜豆皮 青菜*芝麻球 味噌湯/綠茶QQ	台式炒飯 香雞排 五香滷貢丸 熱狗棒 青菜*燒賣 豬血湯/百香愛玉	香Q米飯 炸雞腿 洋蔥豬柳 茄汁金雕卷 青菜*薯條 冬瓜湯/奶茶	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩雞丁 日式和風肉絲 青菜*茶凍 玉米蛋花湯/綠豆湯
熱量分析	熱量 847.6 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 28.3 克 醣類 125.1 克	熱量 831.8 卡 脂肪 25.4 克 蛋白質 29.3 克 醣類 121.5 克	熱量 838.4 卡 脂肪 25.6 克 蛋白質 29.0 克 醣類 123.0 克	熱量 773.4 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 26.9 克 醣類 110.2 克	熱量 802.0 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 26.0 克 醣類 111.5 克

日期	10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)	10/24(四)	10/25(五)
菜色	香Q米飯 蔥花蛋 地瓜雙拼 什錦百頁片 青菜+布丁蛋塔 竹筍湯/波霸紅茶	香Q米飯 蒜泥白肉 麥克雞塊 珍菇肉羹 青菜*花枝丸 紫菜湯/梅子綠茶	家傳炒麵 雞腿堡 關東煮 醬燒肉包 青菜*薯條 榨菜肉絲湯/仙草奶茶	香Q米飯 咖哩肉丁 卡啦翅小腿 美味小炒 青菜+健健美 菜頭湯/山粉圓	香Q米飯 香雞排 蒸肉丸子 培根玉米 青菜+春卷 海芽豆腐湯/綠茶QQ
熱量分析	熱量 826.9 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 27.6 克 醣類 119.5 克	熱量 857.0 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 29.0 克 醣類 124.5 克	熱量 852.1 卡 脂肪 28.1 克 蛋白質 28.3 克 醣類 121.5 克	熱量 841.9 卡 脂肪 25.1 克 蛋白質 26.0 克 醣類 128.0 克	熱量 814.9 卡 脂肪 25.7 克 蛋白質 26.9 克 醣類 119.0 克

9/30(一)	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
香Q米飯	香Q米飯	特製炒麵	香Q米飯	香Q米飯
紅燒烏蛋總匯	和風香雞翅	糖醋排骨	紐澳烤雞排	美味雞腿排
蔥燒豆腐堡	八寶肉燥	筍香水晶肉圓	太祖魷魚羹	肯德麥克雞塊
鮮奶皇包	紅燒獅子頭	茶葉蛋	日式醬燒花枝丸	香蔥菜補蛋
梅花青花菜	季節鮮蔬	脆炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
針菇雪花湯	養生雞湯	玉米濃湯	冬瓜排骨湯	白玉小丸湯
醣類：118.5g；蛋白質：30g 脂質：27g；熱量：837Kcal	醣類：98g；蛋白質：20g 脂質：24g；熱量：688Kcal	醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：677Kcal	醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：26g；熱量：697Kcal	醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：677Kcal
10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)	10/11(五)
香Q米飯	香Q米飯	古早味油飯		香Q米飯
土豆麵筋	相撲壽喜燒	照燒雞排		豪大雞排(炸)
韓式什錦年糕	蜜汁碳烤雞肉捲	中華鍋貼		台南周氏蝦捲
椒鹽QQ蛋	三絲混炒肉絲	東京關東煮		麻婆豆腐
田園鮮蔬	季節鮮蔬	脆炒甜蔬		老農鮮蔬
海芽蛋花湯	南瓜濃湯	蘿蔔肉羹湯		豬血湯
醣類：88g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：662Kcal	醣類：88g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：662Kcal	醣類：82g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：650Kcal	醣類：83g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：633Kcal	醣類：91g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：692Kcal
10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)	10/18(五)
香Q米飯	香Q米飯	海鮮麵	香Q米飯	香Q米飯
醬燒佛跳牆	蔥燒豬排	卡啦雞腿(炸)	日式咖哩豬肉	蜜汁雞排
玉兔鮮包	瓜仔肉醬	珍珠燒賣	碳烤柳葉魚	蕃茄豆腐
沙茶燴素肉絲	洋基三角薯餅	花生米血	洋蔥滑蛋	碳烤香腸
田園鮮蔬	季節鮮蔬	脆炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
芹香米粉湯	筍片貢丸湯	酸辣湯	冬粉肉絲湯	味噌豆腐湯
醣類：98g；蛋白質：20g 脂質：24g；熱量：688Kcal	醣類：90g；蛋白質：26g 脂質：23g；熱量：670Kcal	醣類：82g；蛋白質：25g 脂質：26g；熱量：652Kcal	醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：26g；熱量：697Kcal	醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：677Kcal
10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)	10/24(四)	10/25(五)
香Q米飯	香Q米飯	叉燒肉飯	香Q米飯	香Q米飯
紅燒烤麩	紅燒鐵路排骨	鹹酥雞(炸)	蘑菇醬燒肉片	大西洋魚排
美味蘿蔔糕	沙茶魷魚羹	和風照燒翅腿	老虎麥克雞塊	珍味花枝排
番茄炒蛋	法式雞肉捲	小籠湯包	日式茶碗蒸	五更腸旺燒肉
田園鮮蔬	季節鮮蔬	脆炒甜蔬	美味鮮蔬	老農鮮蔬
味噌豆腐湯	大黃瓜脆丸湯	海菜蛋花湯	筍片貢丸湯	金針肉絲湯
醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：22g；熱量：646Kcal	醣類：87g；蛋白質：256g 脂質：22g；熱量：652Kcal	醣類：83g；蛋白質：26g 脂質：21g；熱量：657Kcal	醣類：86g；蛋白質：26g 脂質：22g；熱量：648Kcal	醣類：83g；蛋白質：25g 脂質：26g；熱量：670Kcal

歡迎大家踴躍訂購，我們將以最真誠的心為大家服務。

P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

衛管：鄭憶雯

電子信箱:yushun8283909@yahoo.com.tw

營養師：許慧貞　電話：8283909

明倫國中　　聯絡電話:04-8283909

家嘉 明倫國中

日期	9/30（一）	食材	10/1（二）	食材	10/2（三）	食材	10/3(四)	食材	10/4（五）	食材
菜色	香Q白飯	白飯	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	絞肉,麵條	五穀飯	五穀,白飯	香Q白飯	米
	佛跳牆-	蔬菜	鐵路排骨	排骨	椒鹽雞翅	雞翅	脆皮烤鴨	烤鴨	醬汁肉片	豬肉片
	黑胡椒通心麵	通心麵,雞蛋	螞蟻上樹	蔬菜冬粉	家常豆腐	豆腐	滷味	魚漿,蔬菜	泡菜什錦	泡菜
	地瓜條	地瓜條	烤三角薯餅	薯餅	花生沙茶米血	米血	椒鹽甜不辣	甜不辣	麥克雞塊	雞塊
	季節蔬菜	蔬菜	吉園圃蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜	鮮炒時蔬	青菜
	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋	玉米濃湯	玉米,雞蛋	綠豆番薯湯	綠豆,蕃薯	酸辣湯	蔬菜	味噌海芽湯	芽
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal		醣類：109g；蛋白質：30g 脂質：18g；熱量：757Kcal	

日期	10/7（一）	食材	10/8(二)	食材	10/9（三）	食材	10/10（四）	食材	10/11（五）	食材
菜色	地瓜飯	地瓜,飯	香Q白飯	白米	培根蛋炒飯	培根,白飯	國慶日		香Q白飯	白米
	五香豆干	豆乾	蜜汁雞腿	雞腿.	夜市大雞排(炸)	雞排			紅糟肉	豬肉
	洋蔥滑蛋	洋蔥,雞蛋	番茄炒蛋	番茄,雞蛋	茄汁熱狗	熱狗			茶碗蒸	雞蛋
	佛跳牆	蔬菜	烤波浪薯條	薯條	上海湯包	湯包			培根豆乾	培根,豆乾
	吉園圃蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜			翠綠鮮蔬	蔬菜
	關東煮	蔬菜	冬瓜湯	冬瓜	波霸紅茶	珍珠,紅茶			菜頭湯	蘿蔔
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal				醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

日期	10/14（一）	食材	10/15（二）	食材	10/16（三）	食材	10/17（四）	食材	10/18（五）	食材
菜色	地瓜飯	地瓜,飯	香Q白飯	白米	炸醬麵	麵條,炸醬	五穀飯	五穀,白飯	香Q白飯	米
	起士大薯餅	薯餅	糖醋咕咾肉	咕咾肉	鹹酥雞	雞丁	照燒豬排	豬排	香嫩雞排	雞排
	冬瓜豆輪	冬瓜,豆輪	沙茶河粉	蔬菜,冬粉	關東煮	魚漿,蔬菜	泡菜什錦	泡菜,蔬菜	花生麵筋	花生,麵筋
	麻婆豆腐	豆腐	三杯黑輪	黑輪	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	海苔烤脆薯	脆薯	椒鹽甜不辣	甜不辣
	吉園圃蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	味噌海芽湯	海帶芽	筍絲湯	筍絲	仙草凍	仙草	麵線糊	麵線糊,蔬菜	酸菜豬血湯	酸菜,豬血
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal	

日期	10/21（一）	食材	10/22(二)	食材	10/23(三)	食材	10/24（四）	食材	10/25(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜,飯	香Q白飯	米	火腿蛋炒飯	火腿,雞蛋	五穀飯	五穀,白飯	香Q白飯	米
	素肉燥鳥蛋	素肉燥,鳥蛋	鐵路排骨	排骨	卡啦雞腿	雞腿	香滷雞翅	雞翅	紅燒豬腩	豬肉,蔬菜
	沙茶珍菇	菇類,蔬菜	五更腸旺	豬腸,蔬菜	柴魚花枝丸	花枝丸	肉燥油豆腐	絞肉,油豆腐	香雞堡	香雞堡
	玉米可樂餅	可樂餅	蔥花菜脯蛋	菜脯蛋	客家小炒	豆乾,蔬菜	洋蔥豬柳	洋蔥,豬柳	小黃瓜香腸	黃
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋	菜頭凸皮湯	菜頭,凸皮	綠豆QQ圓	綠豆,QQ圓	玉米蛋花湯	玉米,雞蛋	味噌豆腐湯	豆腐
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

日期	10/28（一）	食材	10/29（二）	食材	10/30(三)	食材	10/31(四)	食材
	地瓜飯	地瓜,飯	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	絞肉,麵條	五穀飯	五穀,白飯
	鮮蔬百頁	蔬菜,百頁	蔥燒豬排	豬排	起士烤豬排	豬排	三杯雞	雞丁
	玉米炒蛋	玉米,雞蛋	海帶結燒肉	海帶結,燒肉	沙茶筍片	筍片	手工肉丸子	絞肉.
	蔬菜薯餅	蔬菜,薯餅	咖哩雞丁	馬鈴薯,雞丁	關東煮	魚漿,蔬菜	梅粉地瓜條	地瓜條
	美味鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜
	冬瓜湯	冬瓜	金針豆皮湯	金針,豆皮	芋香西米露	芋頭,西米露	蕃茄什錦湯	蕃茄,蔬菜
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	

營養師：黃毓晴　　專線：04-8221261

2013/10/28(一)		2013/10/29(二)		2013/10/30(三)		2013/10/31(四)		2013/11/1(五)	
寶島白飯	白米	肉燥麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
三杯油豆腐	油豆腐	米血燒鴨	米血、鴨肉	檸檬雞翅	雞翅	九層鹽酥雞	雞肉	冬瓜鴨肉	冬瓜、鴨肉
日式咖哩	馬鈴薯、紅蘿蔔	鍋貼	鍋貼	洋蔥豬柳	豬柳	番茄豆腐	豆腐	大雞堡	雞肉
三角薯餅	薯餅	大雞堡	大雞堡	蔬菜虱目魚丸	虱目魚丸	玉米香腸	玉米、香腸	QQ滷蛋	蛋
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
蘿蔔丸子湯(素)	蘿蔔、丸子	酸辣湯	酸辣湯	地瓜綠豆湯	地瓜、綠豆	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲	綠豆湯	綠豆
蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g	

2013/11/4(一)		2013/11/5(二)		2013/11/6(三)		2013/11/7(四)		2013/11/8(五)	
寶島白飯	白米	肉羹麵	麵	寶島白飯	飯	寶島白飯	麵	寶島白飯	飯
雙結滷鴿子蛋	蛋	香酥雞排	雞排	藍帶起司豬排	豬排	香滷雞腿	雞腿	紅燒鴨肉	鴨肉
四色玉米	玉米	薯條	薯條	八寶肉醬	肉醬	白菜花枝丸	花枝丸	螞蟻上樹	冬粉
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	柴魚章魚燒	柴魚章魚燒	柴魚章魚燒	柴魚章魚燒	蔥香豆腐	豆腐	土魠魚	土魠魚
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
蔬菜湯	蔬菜	薑絲蛤蠣湯	蛤蠣湯	仙草蜜	仙草	玉米濃湯	玉米	冬瓜山粉圓	冬瓜山粉圓
蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g	

2013/11/11(一)		2013/11/12(二)		2013/11/13(三)		2013/11/14(四)		2013/11/15(五)	
寶島白飯	白米	高麗菜炒飯	飯	寶島白飯	飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
蒸蛋	蛋	里雞排	里雞排	香酥雞腿	雞腿	沙茶白肉	肉	香酥雞翅	雞翅
什錦豆輪	豆輪	蘿蔔糕	蘿蔔糕	花生麵筋	花生麵筋	黃瓜炒黑輪片	黃瓜、黑輪	番茄豆腐	豆腐
三角薯餅	薯餅	什錦羹	羹	黃瓜香腸	黃瓜	QQ滷蛋	蛋	蔬菜花枝丸	花枝丸
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
麵線湯	麵線	關東煮	關東煮	珍珠紅茶	珍珠紅茶	薑絲冬瓜湯	冬瓜	紅豆湯	紅豆
蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g	

2013/11/18(一)		2013/11/19(二)		2013/11/20(三)		2013/11/21(四)		2013/11/22(五)	
寶島白飯	飯	台式炒麵	麵	寶島白飯	飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
河粉丸子	河粉	洋蔥排骨	排骨	勁辣雞腿堡	雞腿堡	香滷雞腿	雞腿	洋蔥燉肉	肉
香塔百頁	百頁	雞塊	雞塊	紅燒獅子頭	獅子頭	家常肉燥	肉燥	什錦鳥蛋	鳥蛋
海帶芽花生	海帶	花枝丸	花枝丸	白菜花枝丸	花枝丸	蘿蔔虱目魚丸	蘿蔔、虱目魚丸	麥克雞塊	雞塊
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
蔥香蛋花湯	蛋	玉米濃湯	玉米	百香愛玉	百香	味噌豆腐湯	味噌	綠豆薏仁湯	綠豆薏仁
蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g		蛋白質27g 雞蛋106g 熱量730kcal 脂質22g	

營養師:吳幸娟 營養師吳幸娟

衛管人員：詹麗君

正惠心

明倫國中

日期	10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	什錦炒飯 米,絞肉 炒	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	杏鮑菇百頁 杏鮑菇,百頁 炒	照燒豬排 豬排 燒	酥炸雞腿 雞腿 炸	五香排骨 豬排 滷	芝麻烤雞排 雞排,芝麻 烤
	香菇肉燥 香菇,絞肉 滷	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔 煮	阿朱滷味 雞蛋,蔬菜 滷	泡菜鍋 泡菜,蔬菜 煮	洋蔥豬柳 豬肉,洋蔥 炒
	香烤地瓜條 地瓜條 烤	小黃瓜混炒 小黃瓜,蔬菜 炒	水煎包(半) 水煎包 蒸	洋蔥什錦 洋蔥,蔬菜 炒	古早味滷白菜 白菜,蔬菜 滷
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	什錦米粉湯 粗米粉 煮	刺瓜湯 刺瓜 煮	紅豆湯 紅豆 煮	鮮菇蛋花湯 菇類,雞蛋 煮	白玉蘿蔔湯 蘿蔔 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 25 脂肪 24 醣類 109 熱量 752

日期	11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	茄汁肉醬麵 麵,蔬菜,絞肉 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	鐵板油豆腐 油豆腐 煮	紅燒豬排 豬肉 燒	酥炸雞排 雞排 炸	冬瓜燒鴨 鴨肉,冬瓜 燒	香烤雞腿 雞腿 烤
	佛跳牆 芋頭,白菜 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋 炒	阿呆滷味 海帶,豆干 滷	香烤雞堡(半) 香雞堡 烤	清蒸絞肉丸 絞肉 蒸
	脆薯雙拼 薯條,地瓜條 烤	韓式泡菜鍋 泡菜,蔬菜 煮	三星蔥麵包(半) 蔥麵包 烤	青蔬炒香片 豆干片,蔬菜 炒	紅油桂筍 桂竹筍 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	玉米豆皮湯 玉米,豆皮 煮	味噌豆腐湯 豆腐,味噌 煮	仙草蜜 仙草 煮	三絲蔬菜湯 蔬菜 煮	蘑菇濃湯(芡) 蘑菇,蔬菜 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 26 醣類 112 熱量 774	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 25 醣類 109 熱量 753

日期	11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	什錦炒飯 米,蔬菜 炒	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	泡菜豆腐鍋 豆腐,泡菜 煮	咖哩雞丁 雞丁,馬鈴薯 煮	五香豬排 豬排 滷	檸檬雞翅 雞腿 烤	酥炸雞排 雞排 炸
	香烤薯條 馬鈴薯條 烤	香烤喜相逢(半) 柳葉魚 烤	雙色干絲 干絲,紅蘿蔔 炒	蘿蔔燒肉 蘿蔔,豬肉 燒	八寶肉燥 絞肉 煮
	什錦炒蛋 雞蛋,蔬菜 炒	清燉獅子頭 絞肉 蒸	府城蝦捲(半) 蝦捲 炸	銀芽什錦 豆芽菜,紅蘿蔔 炒	小黃瓜混炒 小黃瓜,蔬菜 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲 煮	筍絲湯 筍絲 煮	QQ圓甜湯 QQ圓 煮	酸辣湯(芡) 豆腐,紅蘿蔔 煮	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744

日期	11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	炸醬麵 麵,肉醬 蒸	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	百頁杏鮑菇 百頁,杏鮑菇 煮	壽喜燒肉片 肉片,洋蔥 煮	吮指雞翅 三節翅 炸	照燒豬排 豬排 燒	蜜汁雞腿 雞腿 烤
	茶碗蒸 雞蛋 蒸	土魠魚條(半) 魚條 炸	關東煮 雞蛋,蒟蒻,白菜 煮	拌飯肉燥 絞肉 煮	炒綜合鮮菇 菇類 炒
	地瓜條 地瓜條 烤	玉米炒蛋 玉米,雞蛋 炒	手工肉粽 糯米,豬肉 蒸	螞蟻上樹 冬粉,絞肉 炒	佛跳牆 白菜,排骨酥 煮
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	玉米濃湯(勾芡) 玉米,馬鈴薯 煮	蘿蔔湯 蘿蔔 煮	芋頭甜湯 芋頭 煮	豆皮冬瓜湯 豆皮,冬瓜 煮	小貢丸湯(半) 小貢丸 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 110 熱量 748	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	蛋白質 26 脂肪 24 醣類 110 熱量 755

營養師:張虹美

營養師 食品技師 張虹美

承富

明倫國中

電話：04-8831965＃218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營養師：陳桂紅
營養字第:002190號

日期	10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(五)
菜色	香Q米飯 紅燒豆輪 玉米可樂餅 洋蔥炒蛋 青菜+鹹奶油餐包 山粉圓+珍菇湯	香Q米飯 黑胡椒豬柳 美味魚片 咖哩雞丁 芝麻球/青菜 粉絲湯+綠豆湯	台式炒飯 雞米花 韓式泡菜鍋 紅豆麵包 青菜+熱狗棒 珍珠奶茶*味噌湯	香Q米飯 香酥肉排 麻婆豆腐 清蒸燒賣 青菜+地瓜QQ 菜頭湯+百香綠茶	香Q米飯 檸檬雞柳 豆輪肉丁 五香滷蛋 青菜+健健美 綠豆薏仁/紫菜湯
熱量	熱量 822.0 卡 脂肪 24.0 克 蛋白質 26.5 克 醣類 125.0 克	熱量 828.2 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 26.0 克 醣類 120.3 克	熱量 812.8 卡 脂肪 27.2 克 蛋白質 26.3 克 醣類 115.7 克	熱量 829.2 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 26.3 克 醣類 121.6 克	熱量 857.2 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 29.3 克 醣類 126.5 克

日期	11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
菜色	香Q米飯 麻婆豆腐 大薯餅 蔥花蛋 青菜*手工披薩 奶茶*竹筍湯	香Q米飯 蒜泥白肉 肉燥豆腐 香烤雞肉堡 青菜+地瓜球 冬瓜湯+山粉圓	義大利麵 炸雞腿 雙拼珍珠腸 糯米腸 季節青菜 綠奶茶/味噌湯	香Q米飯 富貴海鮮卷 咖哩肉丁 芹香甜不辣 青菜+鍋貼 紫菜湯/梅子綠	香Q米飯 脆皮烤鴨 黑胡椒燴肉 雞塊*2 青菜+阿給棒 珍珠奶茶/菜頭湯
熱量	熱量 863.8 卡 脂肪 29.4 克 蛋白質 29.3 克 醣類 120.5 克	熱量 850.4 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 28.6 克 醣類 121.0 克	熱量 849.5 卡 脂肪 26.3 克 蛋白質 29.2 克 醣類 124.0 克	熱量 850.1 卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 29.6 克 醣類 126.0 克	熱量 850.8 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 28.2 克 醣類 121.5 克

日期	11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
菜色	香Q米飯 蜜汁豆包 玉米可樂餅 鴿蛋豆腐 青菜+奶香麵包 綠奶茶/玉米濃湯	香Q米飯 鹽酥雞米花 茶碗蒸 八寶肉醬 青菜+飄香果 紫菜湯/波霸紅茶	台式炒飯 炸豬排 花生夾心麵包 水煎餃 青菜+紅豆棗 百香綠茶/冬瓜湯	香Q米飯 鹹豬肉 卡啦翅腿 洋芋四色 青菜+茶凍 筍絲湯/綠豆湯	香Q米飯 脆皮雞腿 蒸肉丸子 吻魚花椰 青菜+麻糬芋丸 奶茶/金針肉絲湯
熱量	熱量 861.7 卡 脂肪 27.3 克 蛋白質 29.8 克 醣類 124.2 克	熱量 849.2 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 28.6 克 醣類 125.2 克	熱量 862.4 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 30.2 克 醣類 122.4 克	熱量 849.3 卡 脂肪 27.3 克 蛋白質 30.4 克 醣類 120.5 克	熱量 852.9 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 28.2 克 醣類 125.4 克

日期	11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
菜色	香Q米飯 蒜茸醬豆腐 香烤薯條 菜脯蛋 青菜+披薩 珍珠奶茶/麵線糊湯	香Q米飯 黑胡椒肉 咖哩魚蛋 香烤花枝丁 青菜+芝麻球 紫菜蛋花湯+山粉圓	炸醬麵 卡啦雞腿堡 五香鴿蛋*3 椰子麵包 青菜+黑米糕卷 奶茶+菜頭湯	香Q米飯 炸雞腿 泰式拋打肉燥 沙茶黑輪 青菜+蛋塔 酸辣湯/梅子綠	香Q米飯 菲力雞排 小黃瓜香腸 白菜針菇 青菜+健健美 紅豆湯*玉米蛋花湯
熱量	熱量 854.5 卡 脂肪 27.3 克 蛋白質 28.0 克 醣類 124.2 克	熱量 848.4 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 33.2 克 醣類 120.4 克	熱量 863.2 卡 脂肪 26.8 克 蛋白質 28.0 克 醣類 127.5 克	熱量 856.5 卡 脂肪 25.3 克 蛋白質 31.2 克 醣類 126.0 克	熱量 857.9 卡 脂肪 25.1 克 蛋白質 29.0 克 醣類 129.0 克

小　寶

明倫國中

10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(五)
香Q米飯 米	香Q米飯 米	義式炒麵 麵時蔬豬肉	香Q米飯 米	香Q米飯 米
咖哩鳥蛋(咖哩) 雞肉(C.J.)	雞腿排(烤) 雞肉	里肌肉排(烤) 豬肉	岩燒小翅腿(烤) 雞肉	傳統肉排(炸) 豬肉
焦糖饅頭(蒸) 麵粉	夜市滷味 滷味	鐵板豆腐(滷) 油豆腐	美式熱狗(炸加) 豬肉	紅燒豆輪(滷) 豆輪紅蘿蔔
芹香腰花炒豆干 芹菜豆干素腰花	洋蔥火腿炒蛋 洋蔥雞蛋	卡滋脆薯(烤) 馬鈴薯	黑胡椒肉絲豆干(炒) 豬肉豆干	麥克雞塊(烤加) 雞塊
田園鮮蔬(炒) 蔬菜	季節鮮蔬(炒) 蔬菜	老農鮮蔬(炒) 蔬菜	美味鮮蔬(炒) 蔬菜	田園鮮蔬(炒) 蔬菜
菜頭小丸湯 菜頭丸子	玉米濃湯(芡) 玉米	三絲蛋花湯 筍絲紅蘿蔔木耳	海芽味噌湯 海菜味噌	芹香筍片磅皮湯 芹菜磅皮
醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：677kcal	醣類：89g；蛋白質：26g 脂質：26g；熱量：697kcal	醣類：83g；蛋白質：25g 脂質：22g；熱量：633kcal	醣類：91g；蛋白質：26g 脂質：24g；熱量：692kcal	醣類：118g；蛋白質：27g 脂質：25g；熱量：805kcal

11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
香Q米飯 米	香Q米飯 米	叉燒肉飯 豬肉米	香Q米飯 米	香Q米飯 米
香菇烤麩(滷) 烤麩香菇	回鍋肉(炒) 時蔬豬肉	彩繪雞丁(糖醋) 雞肉	紅燒肉排(滷) 豬肉	香嫩雞排(炸) 雞肉
佛跳牆(滷) 香菇紅蘿蔔	茄汁雞肉條(炒) 茄汁雞肉	港式湯包(蒸) 麵粉豬肉	岩燒小翅腿(炸) 小翅腿	白菜滷 白菜時蔬
黑糖饅頭(蒸) 麵粉	玉米總匯(炒) 玉米時蔬	海苔薯條(烤加) 海苔薯條	大黃瓜什錦(炒) 黃瓜時蔬	碳烤香腸(烤加) 香腸
田園鮮蔬(炒) 蔬菜	季節鮮蔬(炒) 蔬菜	鮮炒甜蔬(炒) 蔬菜	美味鮮蔬(炒) 蔬菜	田園鮮蔬(炒) 蔬菜
味噌豆腐湯 味噌豆腐	大黃瓜肉羹湯 大黃瓜肉羹	玉米湯 玉米	豬血湯 豬血	南瓜濃湯(芡) 南瓜
醣類：120g；蛋白質：29g 脂質：27g；熱量：839kcal	醣類：117g；蛋白質：31g 脂質：28g；熱量：844Kcal	醣類：115g；蛋白質：30g 脂質：26g；熱量：816Kcal	醣類：116g；蛋白質：30g 脂質：27g；熱量：827Kcal	醣類：117g；蛋白質：28g 脂質：28g；熱量：832Kcal

11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(五)
香Q米飯 米	香Q米飯 米	鐵板麵(炒) 麵豬肉	香Q米飯 米	香Q米飯 米
香菇麵筋(滷) 香菇麵筋	黑胡椒豬柳(炒) 黑胡椒豬肉	雞腿仁肉(炸) 雞肉	壽喜燒(炒) 洋蔥豬肉	豪大雞排(烤) 雞肉
金黃雙拼(烤) 地瓜馬鈴薯	時蔬蝦捲(炒加) 時蔬蝦捲	茄醬粉腸(蒸加) 豬肉	珍珍花枝排(烤) 花枝排	筍香什錦(炒) 竹筍紅蘿蔔
養生杏鮑菇(炒) 杏鮑菇	番茄炒蛋 蕃茄蛋	丐幫滷味 菜頭肉羹	芙蓉蒸蛋 蛋	八寶肉燥(滷) 豬肉
田園鮮蔬(炒) 蔬菜	季節鮮蔬(炒) 蔬菜	鮮炒甜蔬(炒) 蔬菜	美味鮮蔬(炒) 蔬菜	老農鮮蔬 蔬菜
瓜瓜丸子湯 大黃瓜丸子	玉米濃湯(芡) 米馬鈴	三絲肉絲湯 時蔬豬肉	蘿蔔肉羹湯 蘿蔔肉羹	海菜蛋花湯 海菜蛋
醣類：118g；蛋白質：27g 脂質：26g；熱量：814Kcal	醣類：115g；蛋白質：28g 脂質：27g；熱量：815Kcal	醣類：114g；蛋白質：30g 脂質：28g；熱量：828Kcal	醣類：120g；蛋白質：32g 脂質：24g；熱量：824Kcal	醣類：111g；蛋白質：29g 脂質：26g；熱量：794Kcal

11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(五)
香Q米飯 米	香Q米飯 米	高麗菜飯 高麗菜米	香Q米飯 米	香Q米飯 米
羅漢齋素雞(炒) 素雞	蔥燒豬排(滷) 豬肉	芝麻雞腿(炸) 芝麻雞腿	磨菇豬柳(炒) 豬肉	碳燒腿排(烤) 雞肉
蔥花菜脯蛋(煎) 蔥菜脯蛋	時蔬雞肉捲(炒加) 雞肉捲	香菇貢丸(滷加) 白蘿蔔玉米	蜜汁小雞腿(炸) 小雞腿	韓式泡菜鍋(炒) 泡菜
泡菜鍋(炒) 泡菜時蔬	洋蔥肉羹(炒) 洋蔥肉羹	港式小籠包(蒸) 麵粉豬肉	蛋炒三丁 蛋毛豆筍干	川味蒼蠅頭(炒) 韭菜花絞肉
田園鮮蔬(炒) 蔬菜	季節鮮蔬(炒) 蔬菜	美味鮮蔬(炒) 蔬菜	美味鮮蔬(炒) 蔬菜	老農鮮蔬(炒) 蔬菜
酸辣湯 豬血豆腐木耳	高麗菜蕃茄蛋花湯 高麗菜蕃茄	榨菜肉絲湯 肉絲榨菜	味噌海芽湯 味噌海芽	玉米濃湯(芡) 玉米馬鈴薯
醣類：116g；蛋白質：30g 脂質：26g；熱量：818Kcal	醣類：120g；蛋白質：32g 脂質：27g；熱量：851Kcal	醣類：120g；蛋白質：30g 脂質：28g；熱量：852Kcal	醣類：119g；蛋白質：31g 脂質：24g；熱量：816Kcal	醣類：118g；蛋白質：28g 脂質：26g；熱量：818Kcal

歡迎踴躍訂購，我們以最真誠的心為大家服務。P.S:若飯菜量不足，請速洽服務人員，謝謝！

電話：04-8283909　　營養師：許慧貞　衛管：鄭憶雯

正惠心

明倫國中

日期	11/25(一)	11/26(二)	11/27(三)	11/28(四)	11/29(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米.五穀米 蒸	油飯 薏米.豬肉 蒸	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	麻油素雞 素雞.麻油 煮	酥炸雞排 雞排 炸	香滷排骨 豬肉 滷	三杯雞丁 雞丁/九層塔 炒	芝麻豬排 豬排.芝麻 烤
	花生麵筋 花生.麵筋.海 煮	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔 煮	客家小炒 豆干.肉絲 炒	五香滷蛋 雞蛋 滷	泡菜蔬菜鍋 泡菜.蔬菜 煮
	香烤薯餅 薯餅 烤	小黃瓜混炒 小黃瓜.蔬菜 炒	豬肉餡餅 豬肉餡餅 烤	筍子炒肉絲 筍絲.肉絲 炒	銀芽肉絲 豆芽.肉絲 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	海帶玉米湯 海帶.玉米 煮	筍片豆皮湯 筍片.豆皮 煮	柴魚肉羹湯(芡) 肉羹.柴魚 煮	味噌豆腐湯 豆腐.味噌 煮	蛋花紫菜湯 雞蛋.紫菜 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24
	醣類 109 熱量 744	醣類 108 熱量 740	醣類 110 熱量 748	醣類 109 熱量 744	醣類 109 熱量 744

日期	12/2(一)	12/3(二)	12/4(三)	12/5(四)	12/6(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	肉醬義大利麵 麵.絞肉 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	紅燒油豆腐 油豆腐 煮	黑胡椒豬柳 豬柳.洋蔥 煮	酥炸雞腿 雞腿 炸	冬瓜燒鴨 鴨肉.冬瓜 煮	鐵路排骨 豬排 滷
	玉米炒蛋 雞蛋.玉米 炒	香烤雞堡 雞腿堡 烤	鮮菇燴炒 菇類.蔬菜 炒	蒜蓉豆腐 豆腐.蒜 煮	松坂泡菜鍋 泡菜.高麗 煮
	蘿蔔糕 蘿蔔糕 蒸	芋香四喜 芋頭.洋芋.紅蘿蔔.青豆 炒	鍋貼雙拼 鍋貼 烤	起司肉腸 起司肉腸 蒸	炒海茸 海茸 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁 煮	豬血湯 豬血 煮	蘑菇濃湯 蘑菇.玉米.洋蔥 煮	燒仙草 仙草.粉圓 煮	海芽味噌湯 海帶芽 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 26	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 25
	醣類 108 熱量 740	醣類 109 熱量 744	醣類 112 熱量 774	醣類 110 熱量 748	醣類 109 熱量 753

日期	12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	高麗菜飯 米.高麗菜 炒	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	三杯杏鮑菇 杏鮑菇 炒	壽喜燒肉片 肉片.洋蔥 煮	鹽酥雞丁 雞丁 炸	紅燒燴肉 豬肉 燒	奮起湖雞腿 雞腿 滷
	奶皇包 奶皇包 蒸	茶碗蒸 雞蛋 蒸	客家小炒 豆干.肉絲 炒	香烤翅腿 翅小腿 烤	烤花枝丸 花枝丸 烤
	卡滋雙薯 薯條.薯餅 烤	香嫩花枝條 花枝條 烤	豬肉餡餅 豬肉餡餅 烤	玉米三色 玉米.洋芋.紅蘿蔔 炒	麻婆豆腐 豆腐 燒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	菜頭湯 蘿蔔 煮	日式味噌湯 豆腐 煮	酸辣湯 白菜.紅蘿蔔 煮	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲 煮	竹筍湯 竹筍 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24
	醣類 109 熱量 744	醣類 108 熱量 740	醣類 110 熱量 748	醣類 109 熱量 744	醣類 109 熱量 744

日期	12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)	12/20(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	醬汁拌麵 麵.絞肉 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	泡菜豆腐鍋 豆腐.泡菜 煮	紅燒豬腳 豬腳 滷	卡拉雞腿排 雞腿排 炸	照燒豬排 豬排 燒	五香雞腿 雞腿 滷
	地瓜條 地瓜條 烤	竹筍炒魷魚 魷魚.竹筍 炒	五香滷蛋 雞蛋 滷	黃金柳葉魚 柳葉魚 烤	金雕滷白菜 白菜.金雕絲 滷
	越南寬河粉 河粉.蔬菜 炒	韭菜甜不辣 韭菜.麵筋 炒	彈牙肉圓 肉圓 蒸	銀芽肉絲 豆芽菜.肉絲 炒	南洋咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔 煮
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	枸杞冬瓜湯 冬瓜.枸杞 煮	玉米大骨湯 玉米段.大骨 煮	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋 煮	蘿蔔丸子湯 蘿蔔.丸子 煮	柴魚肉羹湯 肉羹.柴魚.芡 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 23 脂肪 24	蛋白質 26 脂肪 23	蛋白質 26 脂肪 24
	醣類 108 熱量 740	醣類 110 熱量 748	醣類 109 熱量 744	醣類 109 熱量 750	醣類 110 熱量 755

營養師:張虹美

營養師 食品技師 張虹美

小　寶

明倫國中

11月25日 星期一		11月26日 星期二		11月27日 星期三		11月28日 星期四		11月29日 星期五	
白飯+奶黃包	白米	白飯	白米	什錦肉絲麵	豬肉、麵	白飯	白米	白飯	白米
咖哩烏蛋	咖哩、烏蛋	照燒排骨肉(滷)	豬肉	黃金雞排(炸)	雞肉	紅燒豬肺(滷)	豬肺	照燒雞翅(烤)	雞翅
芹香炒腰花	芹菜、素腰花	京醬肉絲(炒)	筍絲、木耳、豬肉	烤南瓜盒子	南瓜、麵粉	鮮魚排(炸)	魚肉	臭臭鍋(炒)	豬肉、時蔬
油豆腐(滷)	油豆腐	五香滷蛋	雞蛋	蒸餃/桂冠金雕捲	麵粉豬肉	玉米燴三絲(炆)	玉米、筍絲	大白菜炒三絲	大白菜、時蔬
田園鮮蔬(炒)	青菜	季節鮮蔬(炒)	青菜	鮮炒甜蔬(炒)	青菜	新鮮蔬菜	青菜	老農鮮蔬(炒)	青菜
芹香米粉湯+甜湯	芹菜、米粉	玉米海帶湯+甜湯	玉米、海帶	菜頭小丸湯+甜湯	菜頭、丸子	筍片貢丸湯+甜湯	筍片、貢丸	薑絲冬瓜湯+甜湯	冬瓜、薑絲
蛋白質 30	脂質 27	蛋白質 31	脂質 27	蛋白質 30	脂質 26	蛋白質 30	脂質 26	蛋白質 33	脂質 26
醣類 115	熱量 823	醣類 116	熱量 839	醣類 120	熱量 852	醣類 118	熱量 826	醣類 120	熱量 664

12月2日 星期一		12月3日 星期二		12月4日 星期三		12月5日 星期四		12月6日 星期五	
白飯+銀絲卷	白米	白飯	白米	鐵板肉醬麵	麵、茄丁、玉米	白飯	白米	白飯	白米
養生關東煮(燙)	當歸、玉米段、白蘿蔔	紅燒豬肺(滷)	豬肉、紅蘿蔔	墨西哥雞排(炸)	雞肉	冬瓜燒鴨(滷)	鴨肉、冬瓜	碳烤腿排(烤)	雞肉
泡菜什錦(炒)	泡菜、時蔬	翅小腿(烤)	雞肉	日式壽司	米飯、海苔	甄品豬肉卷	豬肉	章魚小丸子(烤)	章魚、蔬菜
螞蟻上樹(炒)	高麗菜、紅蘿蔔	蔥明蛋(炒)	蔥、雞蛋	銀芽彩繪(炒)	豆芽菜、時蔬	彩繪蒸蛋	雞蛋	南洋咖哩什錦	馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩
深色蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜	美味青菜	青菜
紫菜蛋花湯+甜湯	紫菜、蛋	玉米濃湯+甜湯	玉米、雞蛋	味噌豆腐湯+甜湯	豆腐、味噌	三絲湯+甜湯	筍絲、紅蘿蔔絲	黃瓜什錦湯+甜湯	黃瓜
蛋白質 28.7	脂質 27	蛋白質 27.4	脂質 26	蛋白質 28.9	脂質 26	蛋白質 26.6	脂質 25	蛋白質 28.9	脂質 26
醣類 102	熱量 766	醣類 107	熱量 772	醣類 118	熱量 820	醣類 111	熱量 775	醣類 118	熱量 815

12月9日 星期一		12月10日 星期二		12月11日 星期三		12月12日 星期四		12月13日 星期五	
白飯+布丁饅頭	白米	白飯	白米	港式炒飯	秈稻米、雞蛋	白飯	白米	白飯	白米
泡菜豆腐(炒)	百頁	洋蔥豬柳(炒)	洋蔥、豬肉	豪大雞排(炸)	雞肉	蠔香豬排(烤)	豬肉	燒烤雞翅	雞肉
番茄炒蛋(炒)	番茄、蛋	鐵板通心粉(炒)	通心麵、三色豆	中華鍋貼(煎)	豬肉、麵粉	柳葉魚(烤)	柳葉魚	豆干燒肉(炒)	豆干、豬肉
筍丁炒毛豆(炒)	竹筍、毛豆	海鮮捲	海鮮卷	匯炒蔬菜(炒)	洋蔥、紅仁	芋香四喜(炒)	芋頭、玉米	煎海苔蛋	海苔、蛋
深色蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	田園青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜	美味青菜	青菜
玉米海帶湯+甜湯	玉米、海帶	南瓜湯+甜湯	南瓜、玉米	柴魚味噌湯+甜湯	柴魚、味噌	菜頭湯+甜湯	菜頭	紫菜蛋花湯+甜湯	紫菜、雞蛋
蛋白質 28.5	脂質 28	蛋白質 29.7	脂質 27	蛋白質 28.9	脂質 26	蛋白質 29.7	脂質 28	蛋白質 29.4	脂質 27
醣類 121	熱量 848	醣類 109	熱量 793	醣類 118	熱量 820	醣類 113	熱量 818	醣類 116	熱量 820

12月16日 星期一		12月17日 星期二		12月18日 星期三		12月19日 星期四		12月20日 星期五	
白飯+蔥花捲	白米	白飯	白米	和風烏龍麵	烏龍麵、肉絲	白飯	白米	白飯	白米
鴿蛋滷味	鳥蛋	糖醋排骨(炒)	排骨	脆皮雞排(炸)	雞肉	蔥燒豬排(滷)	豬肉	芝麻蜜汁雞腿(烤)	雞肉
泡菜冬粉(炒)	泡菜、冬粉	岩燒小翅腿(烤)	雞肉	五香滷蛋	蛋、滷包	泡菜鍋(炒)	凍豆腐、大白菜	壽喜燒(炒)	豬肉、洋蔥
黃金玉米條	玉米條	蔥仔菜脯蛋(炒)	蔥、菜脯、雞蛋	手工水餃	水餃	味味雞肉卷	雞肉	三色蒸蛋	雞蛋、紅蘿蔔
深色蔬菜	青菜	田園蔬菜	青菜	高纖蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	田園蔬菜	青菜
枸杞筍片豆皮湯+甜湯	枸杞、筍片、豆皮	酸辣湯+甜湯	木耳、筍絲、紅蘿蔔	玉米什錦湯+甜湯	玉米、大骨湯	味噌海芽湯+甜湯	味噌、海芽	榨菜肉絲湯+甜湯	榨菜、肉絲
蛋白質 29.4	脂質 28	蛋白質 29.1	脂質 28	蛋白質 28.7	脂質 26	蛋白質 28.5	脂質 27	蛋白質 28.5	脂質 26
醣類 116	熱量 833	醣類 114	熱量 820	醣類 114	熱量 805	醣類 115	熱量 811	醣類 115	熱量 806

衛管：鄭憶雯　食品技師：陳秀玉　營養師：王俞婷　電話：8283909

飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員！

歡迎同學踴躍訂購

承富　　明倫國中

電話：04-8831965＃218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營養師：陳桂紅
營養字第:002190號

日期	11/ 25 (一)	11/ 26 (二)	11/ 27 (三)	11/ 28 (四)	11/ 29 (五)
菜色	香Q米飯 什錦百頁片 玉米奶酥 蒸蛋 季節青菜 紫菜湯*綠奶茶	香Q米飯 黑胡椒豬柳 卡啦翅小腿 大亨熱狗 青菜+花枝丸 金針菇蛋花湯*百香綠茶	台式炒飯 炸雞腿 港式燒賣 糖醋甜不辣 季節青菜 菜頭湯*波霸紅茶	香Q米飯 日式豬排 三色炒蛋 蜜汁黑豆干 季節青菜 榨菜肉絲湯*綠豆湯	香Q米飯 鹽酥雞 清蒸肉餅 沙茶河粉 煎包+青菜 海芽湯*山粉圓
熱量	熱量 845.9 卡 脂肪 25.9 克 蛋白質 27.0 克 醣類 126.2 克	熱量 676.8 卡 脂肪 6.8 克 蛋白質 29.8 克 醣類 124.1 克	熱量 855.4 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 29.1 克 醣類 124.0 克	熱量 854.8 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 28.3 克 醣類 126.0 克	熱量 864.4 卡 脂肪 25.6 克 蛋白質 30.5 克 醣類 128.0 克

日期	12/ 2 (一)	12/ 3 (二)	12/ 4 (三)	12/ 5 (四)	12/ 5 (五)
菜色	香Q米飯 塔香豆包 蔥花蛋 大薯餅 季節青菜 菜頭湯*紅茶QQ	香Q米飯 豪大雞排 紅燒豬腩 白菜滷 青菜+熱狗棒 味噌湯*梅子綠	揚州炒飯 北平烤鴨 滷味 蔥油派 季節青菜 紫菜蛋花湯*綠奶茶	香Q米飯 蒜味大排 咖哩雞 碳烤花枝丸 季節青菜 酸辣湯/山粉圓	香Q米飯 香雞排 洋蔥豬柳 雙拼燒賣 季節青菜 小丸子湯*綠豆薏仁
熱量	熱量 815.5 卡 脂肪 23.9 克 蛋白質 28.6 克 醣類 121.5 克	熱量 843.6 卡 脂肪 27.6 克 蛋白質 28.3 克 醣類 120.5 克	熱量 846.5 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 29.5 克 醣類 122.5 克	熱量 840.2 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 29.3 克 醣類 124.5 克	熱量 858.0 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 29.4 克 醣類 122.1 克

日期	12/ 9 (一)	12/ 10 (二)	12/ 11 (三)	12/ 12 (四)	12/ 13 (五)
菜色	香Q米飯 蔬菜百頁 雙味薯條 玉米鴿蛋 季節青菜 麵線糊湯*珍珠奶茶	香Q米飯 醬汁肉片 海鮮卷 筍絲炒肉絲 季節青菜 紫菜湯*綠豆湯	台式炒麵 雞米花 滿漢香腸 糯米腸 季節青菜 菜頭湯/波霸紅茶	香Q米飯 照燒雞腿 肉燥干丁 芹菜三鮮 青菜+芝麻球 玉米蛋花湯*百香綠茶	香Q米飯 咕咾肉 土魠魚條 壽喜燒 季節青菜 肉羹湯/奶茶
熱量	熱量 849.4 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 29.6 克 醣類 126.5 克	熱量 833.7 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 29.3 克 醣類 119.5 克	熱量 846.0 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 27.0 克 醣類 121.5 克	熱量 856.6 卡 脂肪 25.4 克 蛋白質 28.6 克 醣類 128.4 克	熱量 889.2 卡 脂肪 30.0 克 蛋白質 29.3 克 醣類 125.5 克

日期	12/ 16 (一)	12/ 17 (二)	12/ 18 (三)	12/ 19 (四)	12/ 20 (五)
菜色	香Q米飯 香菇麵筋 蔬菜天婦羅 蔥花蛋 季節青菜 菜頭湯*山粉圓	香Q米飯 咖哩肉丁 花枝酥 白菜蛋酥 青菜+麻糬芋丸 豆腐湯*奶茶	什錦炒飯 無骨雞排 關東煮 醬汁菜頭粿 季節青菜 紫菜蛋花湯*紅豆湯圓	香Q米飯 京醬肉絲 麥克雞塊 吻魚花椰 季節青菜 粉絲湯*QQ紅茶	香Q米飯 雞腿堡 絞肉油腐丁 沙茶魷魚 季節青菜 榨菜肉絲湯*冬至湯圓
熱量	熱量 845.9 卡 脂肪 24.3 克 蛋白質 28.3 克 醣類 128.5 克	熱量 855.0 卡 脂肪 28.6 克 蛋白質 26.9 克 醣類 122.5 克	熱量 816.8 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 26.7 克 醣類 114.5 克	熱量 828.9 卡 脂肪 26.1 克 蛋白質 28.0 克 醣類 120.5 克	熱量 853.0 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 29.0 克 醣類 123.5 克

家嘉

明倫國中

日期	11/25（一）	食材	11/26（二）	食材	11/27（三）	食材	11/28(四)	食材	11/29(五)	食材
葷色	地瓜飯	地瓜,白飯	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	絞肉,麵條	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	五香豆乾	豆干	蜜汁雞腿	雞腿	起士烤豬排	豬排	椒鹽雞翅	雞翅	鐵板豬排	豬排
	滷蛋	雞蛋	泡菜什錦	泡菜,蔬菜	椒鹽甜不辣	甜不辣	雙色花椰	花椰菜	柴魚章魚燒(半)	章魚燒
	玉米可樂餅	可樂餅	三杯黑輪(半)	黑輪	茄汁熱狗	熱狗	手工肉丸子	絞肉	螞蟻上樹	蔬菜,冬粉
	蒜香蔬菜	青菜	美味鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜
	筍絲湯	筍絲	菜頭湯	菜頭	燒仙草	仙草	味噌豆腐湯	豆腐	酸辣湯	蔬菜
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	

日期	12/2（一）	食材	12/3（二）	食材	12/4(三)	食材	12/5(四)	食材	12/6(五)	食材
葷色	香Q白飯	米	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	絞肉,麵條	香Q白飯	米	香Q白飯	米
	茶碗蒸	雞蛋	蜜汁雞腿	雞腿	起士豬排	豬排	檸檬雞翅	雞翅	鐵路排骨	排骨
	麻婆豆腐	豆腐	泡菜鍋	蔬菜,泡菜	筍乾朴菜	筍乾,朴菜	肉燥油豆腐	肉,油豆腐	番茄炒蛋	番茄,雞蛋
	什錦鮮菇	菇類,蔬菜	椒鹽甜不辣	甜不辣	土魠魚羹	土魠魚,蔬菜	小黃瓜香腸	小黃瓜,香腸	黑胡椒通心麵	通心麵,蔬菜
	美味鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	玉米蛋花湯	玉米,雞蛋	麵線糊	麵線,蔬菜	綠豆番薯湯	綠豆,番薯	筍絲排骨湯	筍絲,排骨	榨菜肉絲湯	榨菜,肉絲
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal	

日期	12/9（一）	食材	12/10(二)	食材	12/11(三)	食材	12/12（四）	食材	12/13（五）	食材
葷色	香Q白飯	米	香Q白飯	白米	什錦蛋炒飯	蔬菜,雞蛋,白飯	香Q白飯	米	香Q白飯	米
	三杯百頁	百頁豆腐	糖醋排骨	排骨	勁辣雞腿堡	雞腿堡	蒜泥白肉	蒜泥,豬肉	蜜汁雞塊	雞排
	洋蔥炒蛋	洋蔥,雞蛋	雙菇混炒	菇類,蔬菜	滷味	魚漿,蔬菜	咖哩雞	馬鈴薯,雞肉	三杯黑輪(半)	黑輪
	素肉燥鳥蛋	素豆輪,鳥蛋	洋蔥豬柳	洋蔥,豬柳	螞蟻上樹	冬粉,蔬菜	柳葉魚	柳葉魚	花生麵筋	花生,麵筋
	古園圃蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	黃瓜丸子湯	黃瓜,丸子	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋	紅豆湯	紅豆	什錦粉絲湯	冬粉,蔬菜	蘿蔔凸皮湯	蘿蔔,凸皮
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

日期	12/16（一）	食材	12/17(二)	食材	12/18(三)	食材	12/19（四）	食材	12/20(五)	食材
葷色	香Q白飯	米	香Q白飯	米	海鮮炒麵	海鮮,麵條	香Q白飯	米	香Q白飯	米
	茶碗蒸	雞蛋	醬燒雞腿	雞腿	香雞排	雞排	脆皮烤鴨	鴨肉	香烤雞翅	雞翅
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇	酸菜白肉	酸菜,豬肉	麻婆豆腐	豆腐,絞肉	泡菜鍋	泡菜,蔬菜	黑胡椒燴肉	豬肉,蔬菜
	蔬菜薯條	蔬菜,薯條	小黃瓜香腸(半)	小黃瓜,香腸	滷蛋	雞蛋	家常肉丸子	絞肉	越南河粉	蔬菜,河粉
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	酸菜豬血湯	酸菜,豬血	酸辣湯	蔬菜	燒仙草	仙草	關東煮	魚漿,蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

歡迎大家踴躍訂購

營養師 黃毓晴

正惠心

明倫國中

日期	12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	招牌油飯 糯米, 絞肉 蒸	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	三角薯餅 薯餅 烤	香烤雞排 雞排 烤	鐵路排骨 豬排 滷	港口鮮魚排 魚排 烤	脆皮雞腿 雞腿 炸
	佛跳牆 白菜, 蒟蒻 煮	蘿蔔燒肉 蘿蔔, 豬肉 燒	府城蝦捲 蝦捲 烤	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉 炒	狀元滷味 豆腐, 海帶 滷
	炒筍茸 筍茸 炒	鐵板通心麵 通心麵 炒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 煮	紅油桂筍 桂竹筍 煮
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑 煮	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨 煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲 煮	菜頭磅皮湯 蘿蔔, 磅皮 煮	玉米濃湯 玉米, 鮮奶 煮
營養成分	蛋白質 22 脂肪 23 醣類 110 熱量 739	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 109 熱量 754	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 107 熱量 764	蛋白質 28 脂肪 23 醣類 112 熱量 779

日期	12/30(一)	12/31(二)		1/2(四)	1/3(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸		香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	鐵板豆腐 豆腐 煮	洋蔥豬柳 豬柳, 洋蔥 煮		五香豬排 豬排 滷	酥炸雞排 雞排 炸
	五香滷蛋 雞蛋 滷	黃金雞堡 雞堡 炸		鮮菇燴炒 菇類, 蔬菜 炒	滷油豆腐 油豆腐 滷
	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔 煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋 蒸		洋蔥拌甜條 甜不辣, 洋蔥 炒	蔬菜炒蛋 雞蛋, 蔬菜 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙		季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	海帶玉米湯 海帶, 玉米 煮	柴魚味噌湯 味噌, 豆腐 煮		蘑菇濃湯(芡) 蘑菇片, 洋芋 煮	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 29 脂肪 23 醣類 108 熱量 750		蛋白質 30 脂肪 24 醣類 106 熱量 760	蛋白質 29 脂肪 23 醣類 112 熱量 774

日期	1/6(一)	1/7(二)	1/8(三)	1/9(四)	1/10(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	醬汁拌麵 麵, 醬汁 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	筍干豆輪 豆輪, 筍干 煮	冬瓜燒鴨 鴨肉, 冬瓜 燒	酥炸雞腿 雞腿 炸	火烤雞翅 三節翅 烤	香烤旗魚排 旗魚排 烤
	佛跳牆 白菜, 蒟蒻 煮	烤魷魚條(加) 魷魚條 烤	清炒什錦 蔬菜 炒	彩燴貢丸 貢丸, 蔬菜 炒	五香滷蛋 雞蛋 滷
	地瓜條 地瓜條 烤	絞肉玉米 玉米, 絞肉 炒	雜糧小饅頭(成) 小饅頭 蒸	黑胡椒燴肉 洋蔥, 豬肉 煮	南洋咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔 煮
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	酸辣湯(芡) 豆腐, 紅蘿蔔 煮	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋 煮	菜頭湯 蘿蔔 煮	燒仙草 仙草汁, 99糖 煮	豬血湯 豬血 煮
營養成分	蛋白質 26 脂肪 21 醣類 110 熱量 734	蛋白質 30 脂肪 23 醣類 108 熱量 756	蛋白質 28 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	蛋白質 30 脂肪 22 醣類 109 熱量 752	蛋白質 29 脂肪 23 醣類 111 熱量 768

日期	1/13(一)	1/14(二)	1/15(三)	1/16(四)	1/17(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	高麗菜飯 米, 高麗菜 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	三角薯餅 三角薯餅 烤	滷梅花肉片 肉片 滷	卡拉雞腿排 雞腿排 炸	香滷豬腳 豬腳 滷	火烤雞腿 雞腿 烤
	茶碗蒸 雞蛋 蒸	香烤翅小腿 翅小腿 烤	小黃瓜混炒 小黃瓜, 蔬菜 炒	黃金柳葉魚(成) 柳葉魚 烤	麻婆豆腐 鍋貼 烤
	泡菜鍋 泡菜, 豆皮 煮	奶香通心麵 通心麵 煮	美味鍋貼(成) 鍋貼 烤	炒豆干 豆干 炒	海結滷鳥蛋 海帶結, 鳥蛋 滷
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 煮	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	玉米濃湯(芡) 玉米, 洋芋 煮	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌 煮	筍片豆皮湯 筍子, 豆皮 煮	菜頭湯 白蘿蔔 煮	冬瓜湯 玉米, 洋芋 煮
營養成分	蛋白質 22 脂肪 22 醣類 115 熱量 740	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 106 熱量 760	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 107 熱量 764	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	蛋白質 29 脂肪 23 醣類 111 熱量 770

日期	1/20(一)結業式				
菜色	香Q白飯 米 蒸				
	紅蘿蔔嫩豆腐 豆腐, 紅蘿蔔 煮				
	炒米粉 米粉, 蔬菜 炒				
	咖哩洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔 煮				
	季節青菜 青菜 燙				
	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋 煮				
營養成分	蛋白質 22 脂肪 23 醣類 110 熱量 739				

營養師 食品技師 張虹美

營養師：張虹美

103年12/23-103年1/20

學校：明倫國中

2014/1/20(一)	
寶島白飯	白米
蔥花蛋	蛋
海帶豆干	豆干
地瓜條	地瓜條
四季青菜	青菜
藥膳湯	藥膳
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal

2013/12/23(一)		2013/12/24(二)		2013/12/25(三)		2013/12/26(四)		2013/12/27(五)	
寶島白飯	五穀飯	麻醬麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	地瓜飯	寶島白飯	白米
香雞排	雞排	香炸雞腿	雞腿	香炸雞腿	雞腿	泡菜肉片	肉片	韓式雞排	雞排
黃金咖哩	咖哩	壽司	壽司	蒸蛋	蒸蛋	喜相逢	雞塊	麻婆豆腐	豆腐
客家小炒	豆干	草莓吐司	吐司	沙茶肉片	肉片	香菇百匯	香菇	白菜花枝丸	花枝丸
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
薑絲冬瓜湯	冬瓜	仙草愛玉	珍菇	雪花珍菇湯	珍菇	薑絲紫菜湯	紫菜	榨菜肉絲湯	肉絲
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 740Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類104g 熱量 735Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量 730Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal

2013/12/30(一)		2013/12/31(二)			2014/1/2(四)		2014/1/3(五)	
寶島白飯	五穀飯	寶島白飯	五穀飯		寶島白飯	五穀飯	寶島白飯	白米
鹽酥雞	鹽酥雞	香酥雞腿	雞腿		香酥雞腿	雞腿	香雞排	雞排
蘿蔔豆皮	蘿蔔	八寶肉醬	肉醬		八寶肉醬	肉醬	泡菜鍋	泡菜
蔥花蛋	蛋	白菜花枝丸	花枝丸		白菜花枝丸	花枝丸	客家小炒	豆干
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜		四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
藥膳湯	藥膳	蘿蔔湯	蘿蔔		蘿蔔湯	蘿蔔	凸皮菜頭湯	菜頭
蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal		蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 723Kcal

2014/1/6(一)		2014/1/7(二)		2014/1/8(三)		2014/1/9(四)		2014/1/10(五)	
寶島白飯	白米	肉醬義大利麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	地瓜飯	寶島白飯	白米
咕咕肉	雞肉	香雞排	雞排	香酥雞排	雞排	紅燒燉肉	燉肉	紅燒排骨	排骨
黃金咖哩	咖哩	肉粽	肉粽	花生麵筋	麵筋	螞蟻上樹	冬粉	什錦鳥蛋	鳥蛋
香滷豆腐	豆腐	巧克力薄餅	薄餅	混炒玉米香腸	玉米	碳烤雞堡	雞肉	玉米香腸	香腸
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
麵線湯	麵線	珍珠奶茶	奶茶	榨菜肉絲湯	榨菜	蘿蔔玉米湯	蘿蔔	味噌豆腐湯	豆腐
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 740Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 740Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量 730Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal

2014/1/13(一)		2014/1/14(二)		2014/1/15(三)		2014/1/16(四)		2014/1/17(五)	
寶島白飯	白米	高麗菜飯	飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	飯	寶島白飯	飯
韓式雞排	雞排	香酥雞腿	雞腿	香酥雞腿	雞腿	檸檬雞翅	雞翅	香雞排	雞排
蒸蛋	蛋	清蒸肉圓	肉圓	什錦魚羹	魚羹	獅子頭	獅子頭	沙茶肉片	豬肉片
泡菜鍋	泡菜	壽司	壽司	下飯肉醬	碎肉	蕃茄豆腐	豆腐	包心菜花枝丸	包心菜
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
紫菜蛋花湯	紫菜	西米露	西米露	雪花珍菇湯	秀珍菇	什錦湯	秀珍菇	豬血湯	豬血
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 721Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 726Kcal

營養師:吳幸娟　營養師吳幸娟

衛管人員：詹麗君

家嘉 明倫國中

日期	12/24（一）	食材	12/25（二）	食材	12/26（三）	食材	12/27（四）	食材	12/28（五）	食材
菜色	義大利麵	麵條	香Q白飯	白米	麻油香飯	麻油米	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
	四角大薯餅	薯餅	起士豬排	豬排	椒鹽雞翅	雞翅	糖醋咕咾肉	豬肉	香雞排	雞排
	白菜滷	蔬菜	螞蟻上樹	冬粉、蔬菜	拿坡里披薩	披薩	鐵板豬柳	豬肉、蔬菜	肉燥油豆腐	絞肉、油豆腐
	滷蛋	雞蛋	三角薯餅	薯餅	雞塊+薯條	雞塊、薯條	花生沙茶米血	米血、花生	熱狗棒	熱狗
	季節蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	鄉村蔬菜	蔬菜	美味蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜
	味噌豆腐湯	豆腐	關東煮	魚餃、豆腐	燒仙草	仙草	冬瓜肉羹湯	冬瓜、肉羹	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋
營養分	醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：132g；蛋白質：29g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：130g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：851Kcal		醣類：124g；蛋白質：27g 脂質：25g；熱量：829Kcal	

日期	12/31（一）	食材	1/1（二）	食材	1/2(三)	食材	1/3（四）	食材	1/4（五）	食材
菜色	補假		元旦		肉醬義大利麵	絞肉、麵條	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
					卡啦雞腿堡	雞腿堡	蜜汁雞腿	雞腿	蔥燒豬排	豬排
					肉粽	糯米、豬肉	海苔脆薯	海苔、薯條	芹香甜不辣	芹菜、甜不辣
					湯包+薯條	湯包、薯條	洋蔥炒蛋	洋蔥、雞蛋	滷味	魚漿、蔬菜
					鄉村蔬菜	蔬菜	美味蔬菜	蔬菜	翠綠鮮蔬	蔬菜
					波霸奶茶	珍珠、奶茶	味噌海芽湯	海帶芽	麵線糊	麵線、蔬菜
營養分					醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

日期	1/7（一）	食材	1/8(二)	食材	1/9(三)	食材	1/10（四）	食材	1/11（五）	食材
菜色	義大利麵	麵條	香Q白飯	白米	火腿蛋炒飯	火腿、蛋	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
	菜捲	菜捲	蔥燒豬排	豬排	香雞排	雞排	勁辣雞腿堡	雞腿堡	嫩豬里肌	豬肉
	滷蛋	雞蛋	柴魚花枝丸*2	柴魚、花枝丸	拿坡里披薩	披薩	花生沙茶米血	花生、米血	咖哩雞丁	馬鈴薯、雞丁
	梅粉地瓜條	地瓜條	家常豆腐	豆腐	鍋貼+脆薯	鍋貼、薯條	什錦豆輪	豆輪、蔬菜	滿漢香腸	香腸
	吉園圃蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	美味蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜
	蘿蔔凸皮湯	蘿蔔、凸皮	酸辣湯	蔬菜	仙草凍奶茶	仙草凍、奶茶	玉米濃湯	玉米、蔬菜	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲
營養分	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：133g；蛋白質：23g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：125g；蛋白質：31g 脂質：24g；熱量：840Kcal	

日期	1/14（一）	食材	1/15（二）	食材	1/16(三)	食材	1/17（四）	食材	1/18（五）	食材
菜色	酥鬆飯	素肉鬆	香Q白飯	白米	炸醬麵	炸醬、麵條	香Q白飯	白米	香Q白飯	白米
	四角大薯餅	薯餅	糖醋排骨	排骨	勁辣雞腿堡	雞腿堡	椒鹽雞翅	雞翅	照燒豬排	豬排
	花生麵筋	花生、麵筋	柴魚章魚燒	章魚燒	北斗肉圓	肉圓	螞蟻上樹	冬粉、蔬菜	瓜仔肉	瓜仔、絞肉
	茶碗蒸	雞蛋	滷味	魚板、蔬菜	薯餅+雞塊	薯餅、雞塊	麻婆豆腐	絞肉、豆腐	麥克雞塊	雞塊
	蒜香蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜	田園時蔬	蔬菜	美味蔬菜	蔬菜	季節蔬菜	蔬菜
	玉米蛋花湯	玉米、雞蛋	冬瓜肉羹湯	冬瓜、肉羹	珍珠奶茶	珍珠奶茶	蘿蔔黑輪湯	蘿蔔、黑輪	紫菜蛋花湯	紫菜、雞蛋
營養分	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：133g；蛋白質：23g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：125g；蛋白質：31g 脂質：24g；熱量：840Kcal	

營養師 黃馥晴

小寶

明倫國中

1/2(四)		1/3(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
黑胡椒豬柳(炒)	豬肉	三杯雞(過)	雞肉
鱈魚排(炸)	鱈魚排	章魚燒(烤)	章魚燒
筍丁滑蛋(炒)	雞蛋	翡翠甜不辣(炒)	時蔬.甜不辣
營養蔬菜(炒)	當季青菜	美味青菜(炒)	當季青菜
味噌豆腐湯	豆腐.味噌	結頭菜湯	結頭菜
蛋白質24.6g	脂質23.1g	蛋白質26g	脂質26.6g
醣類114g	熱量762Kcal	醣類119g	熱量819g

1/6(一)		1/7(二)		1/8(三)		1/9(四)		1/10(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	什錦炒飯	秈稻米.蔬菜	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
泡菜什錦(炒)	泡菜.時蔬	蔥燒豬排(滷)	豬肉	上純雞排(炸)	雞肉	韓式壽喜燒(炒)	洋蔥.豬肉.紅蘿蔔	糖醋排骨(過油)	排骨
三角豆腐(滷)	豆腐	玉米雞丁(炒)	玉米.雞肉	中華鍋貼(煎)	鍋貼	海鮮條(烤)	海鮮條	金沙豆腐(炒)	豆腐
香嫩滑蛋(炒)	雞蛋	螞蟻上樹(炒)	冬粉.紅蘿蔔.冬蝦	阿婆滷蛋	雞蛋	銀芽肉絲(炒)	豆芽.肉絲	洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥.雞蛋
深色蔬菜(炒)	當季青菜	高纖蔬菜(炒)	當季青菜	田園青菜(炒)	當季青菜	脆炒蔬菜(炒)	當季青菜	美味青菜(炒)	當季青菜
玉米海帶湯	玉米.海帶	鹹菜豬血湯	鹹菜.豬血	菜頭湯	菜頭	玉米濃湯(芡)	紅蘿蔔.玉米.蛋	柴魚味噌湯	柴魚.豆腐
蛋白質26g	脂質26.4g	蛋白質26g	脂質26.5g	蛋白質27g	脂質24g	蛋白質24.6g	脂質23.1g	蛋白質23.5g	脂質21.8g
醣類117g	熱量810Kcal	醣類117g	熱量809Kcal	醣類120g	熱量804Kcal	醣類116g	熱量770Kcal	醣類122g	熱量776Kcal

1/13(一)		1/14(二)		1/15(三)		1/16(四)		1/17(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	日式烏龍麵	麵條.肉絲.紅蘿蔔	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
佛跳牆(炒)	香菇.紅蘿蔔	蒜泥白肉	豬肉	碳烤腿排(烤)	雞肉	磨菇豬柳(炒)	豬肉	轟炸翅腿	雞肉
蔥花菜脯蛋(煎)	菜脯.雞蛋	客家小炒(炒)	豆干	狀元滷味(滷)	蘿蔔.紅蘿蔔	高麗菜培根(炒)	高麗菜.培根	香香肉燥(滷)	瓜仔.豬肉
大薯餅(烤)	薯餅	茶碗蒸(蒸)	蛋	馬鈴薯條(烤)	馬鈴薯	Y婆滷蛋(滷)	雞蛋	碳烤香腸	香腸
深色蔬菜(炒)	當季青菜	田園蔬菜(炒)	當季青菜	高纖蔬菜(炒)	當季青菜	美味青菜(炒)	當季青菜	田園蔬菜(炒)	當季青菜
枸杞筍片豆皮湯	枸杞.筍片.豆皮	酸辣湯(芡)	木耳.筍絲.紅蘿蔔	海芽味噌湯	海芽	冬瓜湯	冬瓜	榨菜肉絲湯	榨菜.肉絲
蛋白質26g	脂質23.9g	蛋白質26g	脂質27g	蛋白質27g	脂質26g	蛋白質27g	脂質24.3g	蛋白質27g	脂質26g
醣類119g	熱量795Kcal	醣類116g	熱量811Kcal	醣類113g	熱量792Kcal	醣類127g	熱量833Kcal	醣類118g	熱量812Kcal

1/20(一)	
香Q米飯	白米
泡菜粉絲(炒)	大白菜.粉絲.紅蘿蔔
蕃茄炒蛋(炒)	蕃茄.蛋
蘿蔔糕(煎)	蘿蔔糕
深色蔬菜(炒)	當季青菜
南瓜濃湯(芡)	南瓜
蛋白質26g	脂質26.4g
醣類112g	熱量790Kcal

歡迎同學踴躍訂購

食品技師：陳秀玉 衛官：鄭憶雯

營養師：王俞婷 電話：8983909

日期	12/ 23 (一)	12/ 24 (二)	12/ 25 (三)	12/ 26 (四)	12/ 27 (五)
菜色	香Q米飯 麻婆豆腐 玉米可樂餅 碎脯蛋 季節青菜 冬瓜湯/珍珠奶茶	香Q米飯 韓式雞排 清燉肉丸子 泡菜鍋 季節青菜 雪花針菇湯/梅子綠	***黑胡椒肉醬麵*** 香雞排 五香鴿蛋*3 **大亨熱狗棒** 季節青菜 菜頭湯/綠奶茶	香Q米飯 鹹豬肉 海鮮卷 蜜汁黑豆干 季節青菜 玉米蛋花湯/綠豆湯	香Q米飯 雞米花 滿漢香腸 洋蔥肉絲 青菜+薯條 紫菜湯/紅茶QQ
熱量	熱量 832.8 卡 脂肪 25.2 克 蛋白質 26.5 克 醣類 125.0 克	熱量 842.0 卡 脂肪 28.0 克 蛋白質 27.0 克 醣類 120.5 克	熱量 779.1 卡 脂肪 25.9 克 蛋白質 27.0 克 醣類 109.5 克	熱量 829.2 卡 脂肪 27.2 克 蛋白質 27.6 克 醣類 118.5 克	熱量 832.8 卡 脂肪 26.4 克 蛋白質 28.3 克 醣類 120.5 克
日期	12/ 30 (一)	12/ 31 (二)	1/ 1 (三)	1/ 2 (四)	1/ 3 (五)
菜色	香Q米飯 蔥花蛋 醬汁豆腐 佛跳牆 季節青菜 菜頭湯/綠奶茶	香Q米飯 **炸雞腿** 黑胡椒肉絲 開陽花椰菜 青菜+芋丸 粉絲湯/百香綠茶		香Q米飯 蒜味肉排 咖哩佐雞丁 蔬菜花枝丸 青菜+鍋貼 玉米濃湯/奶茶	香Q米飯 香雞排 紅燒豬腩 香香柳葉魚 季節青菜 波霸紅茶/小丸子湯
熱量	熱量 819.0 卡 脂肪 25.0 克 蛋白質 27.0 克 醣類 121.5 克	熱量 846.0 卡 脂肪 27.6 克 蛋白質 26.9 克 醣類 122.5 克		熱量 835.4 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 28.6 克 醣類 119.5 克	熱量 836.5 卡 脂肪 27.3 克 蛋白質 26.7 克 醣類 121.0 克
日期	1/ 6 (一)	1/ 7 (二)	1/ 8 (三)	1/ 9 (四)	1/ 10 (五)
菜色	香Q米飯 蔬菜百頁 雙味薯條 鴿蛋豆干 季節青菜 奶茶/麵線糊湯	香Q米飯 **醬汁肉片** 海鮮卷 筍絲炒肉羹 青菜+雞塊 小丸子湯/梅子綠茶	***家傳炒麵*** 雙拼卡啦翅腿 肉丸子 **芋泥包** 季節青菜 茉香奶茶/紫菜湯	香Q米飯 炸雞腿 油腐肉燥 蔬菜黑輪 季節青菜 菜頭湯/山粉圓	香Q米飯 咕咾肉 土魠魚條 泡菜鍋 青菜+芝麻球 紅豆湯圓/味噌湯
熱量	熱量 841.4 卡 脂肪 24.6 克 蛋白質 29.5 克 醣類 125.5 克	熱量 839.4 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 27.5 克 醣類 121.6 克	熱量 832.0 卡 脂肪 26.0 克 蛋白質 29.0 克 醣類 120.5 克	熱量 854.7 卡 脂肪 25.9 克 蛋白質 28.6 克 醣類 126.8 克	熱量 858.6 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 29.6 克 醣類 124.3 克
日期	1/ 13 (一)	1/ 14 (二)	1/ 15 (三)	1/ 16 (四)	1/ 17 (五)
菜色	香Q米飯 蔥花蛋 花生麵筋 大薯餅 季節青菜 珍珠紅茶/酸辣湯	香Q米飯 **咖哩雞丁** 花枝酥 日式壽喜燒 季節青菜 紫菜蛋花湯/綠豆湯	***揚州炒飯*** **香雞排** **滿漢香腸** 油悶香筍 季節青菜 香醇奶茶/菜頭湯	香Q米飯 卡啦雞腿 麥克雞塊 洋蔥肉絲 季節青菜 粉絲湯/梅子綠茶	香Q米飯 雞腿堡 紅燒肉 白菜火鍋 青菜+薯條 山粉圓/榨菜肉絲湯
熱量	熱量 860.5 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 28.1 克 醣類 127.4 克	熱量 844.1 卡 脂肪 27.3 克 蛋白質 26.8 克 醣類 122.8 克	熱量 820.3 卡 脂肪 28.3 克 蛋白質 27.6 克 醣類 113.8 克	熱量 836.5 卡 脂肪 26.5 克 蛋白質 28.3 克 醣類 121.2 克	熱量 845.4 卡 脂肪 27.0 克 蛋白質 28.1 克 醣類 122.5 克
日期	1/ 20 (一)				
菜色	香Q米飯 菜脯蛋 玉米可樂餅 麻婆豆腐 季節青菜 綠奶茶/菜頭湯				
熱量	熱量 832.8 卡 脂肪 25.2 克 蛋白質 26.5 克 醣類 125.0 克				

承富

明倫國中

電話：04-8831965＃218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽服務人員

營養師：陳桂紅
營養字第:002190號

正惠心

明倫國中

日期		2/11(二)開學	2/12(三)	2/13(四)	2/14(五)
菜色		香Q白飯 米 蒸	義大利麵 麵.絞肉.蔬菜 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
		三杯雞丁 雞丁.九層塔 炒	香酥雞腿 雞腿 炸	洋蔥肉片 洋蔥.肉片.蔥絲薑 烤	香烤豬排 豬排 烤
		芹菜蝦捲 蝦捲.芹菜 拌	QQ滷蛋 雞蛋 滷	魷魚條(半) 魷魚條 炸	古早味肉燥 絞肉 煮
		銀芽肉絲 銀芽.肉絲 炒	手工肉粽 糯米.豬肉 蒸	日式蒸蛋 雞蛋 蒸	筍絲炒肉絲 筍子.肉絲 炒
		季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
		冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉 煮	大頭菜湯 大頭菜 煮	酸辣湯(芡) 豆腐.紅蘿蔔 煮	海帶玉米湯 海帶.玉米 煮
營養成分		蛋白質 23 脂肪 24 醣類 108 熱量 740	蛋白質 27 脂肪 23 醣類 109 熱量 754	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 107 熱量 764	蛋白質 28 脂肪 23 醣類 112 熱量 779

日期	2/17(一)	2/18(二)	2/19(三)	2/20(四)	2/21(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	三色炒飯 米.三色豆 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	麻辣百頁豆腐 百頁豆腐 煮	卡啦雞腿排 雞腿排 炸	日式豬排 豬排 烤	香酥旗魚排 旗魚排 烤	香滷雞排 雞排 滷
	極品佛跳牆 白菜.芋頭 煮	起司肉腸(加) 起司肉腸 煮	紅油桂筍 筍子 炒	洋芋燒肉 馬鈴薯.絞肉 燒	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮
	螞蟻上樹 冬粉.絞肉 炒	泡菜鍋 泡菜.蔬菜 煮	港式燒賣(成) 燒賣 蒸	絞肉炒三色玉米 絞肉.玉米.蔬菜 炒	茶碗蒸 雞蛋 蒸
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁 煮	玉米排骨湯 玉米.大骨 煮	酸菜豬血湯 酸菜.豬血 煮	綠豆湯 綠豆 煮	豆腐味噌湯 豆腐.味噌 煮
營養成分	蛋白質 23 脂肪 24 醣類 109 熱量 744	蛋白質 29 脂肪 23 醣類 108 熱量 750	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 107 熱量 764	蛋白質 28 脂肪 23 醣類 109 熱量 754	蛋白質 26 脂肪 22 醣類 113 熱量 750

日期	2/24(一)	2/25(二)	2/26(三)	2/27(四)	2/28(五)228紀念日
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	炸醬麵 麵.炸醬 拌	香Q白飯 米 蒸	
	紅燒麵腸 麵腸 煮	冬瓜燒鴨 冬瓜.鴨肉 煮	黃金豬排 豬排 炸	壽喜燒肉片 肉片.洋蔥 煮	
	蕃茄豆腐蛋 蕃茄.豆腐.雞蛋 煮	大雞堡(成) 雞堡 烤	香菇滷蛋 雞蛋.香菇 滷	家常豆腐 豆腐 煮	
	香烤地瓜條 地瓜條 烤	青菜拌魷魚 青菜.魷魚 拌	叉燒肉包(成) 叉燒包 蒸	蔬菜甜條 胡蘿.鳳梨.甜條 炒	
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	
	香芹蘿蔔湯 蘿蔔 煮	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲 煮	小丸子湯 小丸子 煮	薑絲海芽湯 海芽.薑絲 煮	
營養成分	蛋白質 22 脂肪 22 醣類 115 熱量 740	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 106 熱量 760	蛋白質 30 脂肪 24 醣類 107 熱量 764	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 109 熱量 750	

營養師:張虹美

營養師 食品技師 張虹美

家嘉 明倫國中

日期			2/11(二)	食材	2/12(三)	食材	2/13（四）	食材	2/14（五）	食材
菜色			香Q白飯	米	鐵板麵	蔬菜.麵條	五穀飯	五穀飯	香Q白飯	米
			脆皮烤鴨	香菇.雞丁	夜市大雞排(炸)	雞排	烤勁辣雞腿堡	雞腿堡	蜜汁雞腿	雞腿
			蔥花蛋	雞蛋.蔥花	滷蛋	雞蛋	茶碗蒸	雞蛋	阿呆滷味	蔬菜
			府城肉羹	蔬菜.肉羹	豬肉泡菜	豬肉.蔬菜	洋蔥豬柳	洋蔥.豬柳	小黃瓜香腸(半)	香腸.小黃瓜
			季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
			金針豆皮湯	金針.豆皮	冬瓜薑絲湯	冬瓜.薑絲	麵線糊(勾芡)	麵線.蔬菜	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋
營養分析			醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal	

日期	2/17（一）	食材	2/18（二）	食材	2/19(三)	食材	2/20（四）	食材	2/21（五）	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	米	培根蛋炒飯	培根.蛋	五穀飯	五穀飯	香Q白飯	米
	蜜汁黑豆乾	豆干	蜜汁雞腿	雞腿.	起士豬排(炸)	豬排	芝麻雞腿	雞翅	鐵板豬排	豬排
	茄汁通心麵	通心麵.蔬菜	泡菜什錦	泡菜.蔬菜	麻婆豆腐	豆腐	韓式泡菜年糕	泡菜.年糕	香雞堡(半)	雞堡
	開陽白菜	大白菜	肉燥油豆腐	絞肉.油豆腐	番茄炒蛋	番茄.雞蛋	茶碗蒸	雞蛋	螞蟻上樹	蔬菜.冬粉
	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	鄉村時蔬	青菜
	筍絲湯	筍絲	菜頭湯	菜頭	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋	味噌豆腐湯	豆腐	酸辣湯(芡)	蔬菜
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

日期	2/24（一）	食材	2/25（二）	食材	2/26(三)	食材	2/27（四）	食材		
菜色	地瓜飯	地瓜條	香Q白飯	米	肉醬義大利麵	絞肉.麵條	五穀飯	五穀飯		
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇	糖醋里肌	豬肉	香雞排(炸)	雞排	醬汁肉片	肉片		
	冬瓜豆輪	冬瓜.豆輪	客家小炒	豆干.豬肉	黑胡椒燴肉	豬肉.蔬菜	番茄炒蛋	蕃茄.雞蛋		
	脆薯雙拼(半)	薯條.地瓜條	茶碗蒸	雞蛋	椒鹽甜不辣(半)	甜不辣	肉燥鳥蛋	絞肉.雞蛋		
	時蔬蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜	美味蔬菜	青菜		
	玉米濃湯(芡)	玉米.雞蛋	芹香丸片湯(半)	丸片	味噌海芽湯	海帶芽	紫菜豆腐湯	紫菜.豆腐		
營養分析	醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal			

日期	3/3（一）	食材	3/4(二)	食材	3/5(三)	食材	3/6（四）	食材	3/7（五）	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	白米	火腿蛋炒飯	火腿.雞蛋.白飯	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	烤地瓜條	地瓜條	蜜汁雞腿	雞腿	三杯雞丁	雞丁	脆皮烤鴨	雞翅	蔥燒豬排	豬排
	香菇滷蛋	香菇.雞蛋	酸菜白肉	蔬菜.泡菜	鮮肉包	肉包	豬肉泡菜	豬肉.泡菜	花生沙茶米血	花生.米血
	什錦鮮菇	菇類.蔬菜	椒鹽魷魚條	魷魚條	魷魚羹	魷魚.蔬菜	小黃瓜香腸(半)	小黃瓜.香腸	筍片什錦	筍片.蔬菜
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	鄉村蔬菜	青菜
	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋	酸辣湯	蔬菜	味噌海芽湯	海帶芽	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋	榨菜肉絲湯	榨菜.肉絲
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kcal	

歡迎大家踴躍訂購

營養師 黃毓晴

明倫國中

小　寶

2月10日(一)		2月11日(二)		2月12日(三)		2月13日(四)		2月14日(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	叉燒肉飯	秈稻米.蔬菜	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
泡菜菇菇(炒)	泡菜.菇類	洋蔥豬柳(炒)	豬肉.洋蔥	鹹酥雞(炸)	雞肉	蒜泥白肉	豬肉	無骨雞排(烤)	雞肉
鐵板豆腐(炒)	豆腐	狀元滷味	白蘿蔔.紅蘿蔔	吉利小翅腿	小翅腿	咖哩雞(燴)	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	泡菜什錦(炒)	泡菜.時蔬
桂竹筍炒肉絲(素)	桂竹筍.素肉絲	玉米滑蛋(炒)	玉米.雞蛋	高麗什錦(炒)	高麗菜	柳葉魚	柳葉魚	洋蔥滑蛋(炒)	洋蔥.雞蛋
深色蔬菜	青菜	深色蔬菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜
紫菜湯	紫菜	芹香白玉湯	菜頭	南瓜濃湯	南瓜	薑絲冬瓜湯	冬瓜.薑絲	柴魚味噌湯	味噌.柴魚
蛋白質27.4g	脂質22.5g	蛋白質26g	脂質26.5g	蛋白質26g	脂質24.1g	蛋白質26g	脂質26.5g	蛋白質26g	脂質26.4g
醣類111g	熱量754Kcal	醣類116g	熱量805Kcal	醣類1108g	熱量761Kcal	醣類118g	熱量813Kcal	醣類121g	熱量781Kcal

2月17日(一)		2月18日(二)		2月19日(三)		2月20日(四)		2月21日(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	日式烏龍麵	麵條.肉絲.紅蘿蔔	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	黑胡椒豬柳(炒)	豬肉	豪大雞排(炸)	雞肉	蘑菇豬柳(炒)	豬肉	照燒排骨(烤)	排骨
通心麵(炒)	通心麵	花枝條(烤)	花枝條	日式壽司	壽司/甜不辣	香烤翅腿	雞肉	泡菜冬粉(炒)	泡菜.冬粉
養生地瓜條(烤)	地瓜	茶碗蒸	雞蛋	五香滷蛋	雞蛋	玉米三色(炒)	玉米	黃瓜什錦(炒)	黃瓜
深色蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	脆炒蔬菜	青菜
養生當歸湯	素豆皮絲	玉米濃湯	玉米	味噌海芽湯	海芽.味噌	玉米海帶湯	玉米.海帶	筍片湯	筍子
蛋白質26g	脂質26.4g	蛋白質27g	脂質24g	蛋白質27g	脂質24.3g	蛋白質26.4g	脂質26.6g	蛋白質26g	脂質26.4g
醣類112g	熱量790Kcal	醣類120g	熱量804Kcal	醣類127g	熱量833Kcal	醣類118g	熱量815Kcal	醣類120g	熱量822Kcal

2月24日(一)		2月25日(二)		2月26日(三)		2月27日(四)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	黃金炒飯	秈稻米.雞蛋	香Q米飯	白米
韓式豆腐(炒)	泡菜.豆腐	糖醋排骨(過油)	排骨	墨西哥雞排(炸)	雞肉	日式咖哩雞(炒)	雞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔
大薯餅(烤)		翡翠花枝燒	花枝燒.時蔬	泡菜炸豆腐	泡菜.豆腐	香酥魚條	魚肉
高麗菜三絲(炒)	高麗菜.紅蘿蔔	銀芽肉絲	豆芽菜.豬肉	黃金雙拼	地瓜條.馬鈴薯條	芙蓉蒸蛋	雞蛋
深色蔬菜	青菜	美味青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	美味青菜	青菜
枸杞冬瓜湯	冬瓜.枸杞	日式味噌湯	味噌	酸辣湯	筍絲.紅蘿蔔	筍絲針菇湯	筍子.金針菇
蛋白質26g	脂質23.9g	蛋白質27g	脂質26.4g	蛋白質26g	脂質26g	蛋白質27g	脂質24.3g
醣類112g	熱量767Kcal	醣類113g	熱量792Kcal	醣類115g	熱量798Kcal	醣類122g	熱量813Kcal

228

食品技師：陳秀玉　衛管：鄭憶雯
營養師：王俞婷　電話：8283909

歡迎同學踴躍訂購

正惠心

明倫國中

日期	3/3(一)	3/4(二)	3/5(三)	3/6(四)	3/7(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	火腿炒飯 米.火腿.蔬菜 蒸	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	泡菜豆腐鍋 泡菜.豆腐 煮	鐵路排骨 豬排 滷	酥炸雞腿 雞腿 炸	香嫩豬腳 豬腳 滷	火烤雞翅 三節翅 烤
	五香滷蛋 雞蛋 滷	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔 煮	筍片混炒 筍子.蔬菜 炒	古早味白菜 白菜.木耳 滷	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮
	芋香四色 芋頭.蔬菜 炒	土魠魚塊(加) 土魠魚 炸	芋頭糕 芋頭糕 蒸	茶碗蒸 雞蛋 蒸	鮮菇混炒 菇類.蔬菜 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	玉米濃湯(葷) 玉米.洋芋 煮	豬血湯 豬血 煮	冬瓜薏仁湯 冬瓜.薏仁 煮	蘿蔔大骨湯 蘿蔔.大骨 煮	海芽味噌湯 海芽芽.味噌 煮
	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.2份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.5份 豆魚肉蛋類:2.7份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.5份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.5份.油脂堅果種子類:2.4份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.6份.油脂堅果種子類:2份	全穀根莖類:6.7份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.5份.油脂堅果種子類:3份
營養成分	蛋白質 25.4 脂肪 23.5 醣類 115 熱量 773	蛋白質 28.4 脂肪 26 醣類 112.5 熱量 804.5	蛋白質 34.5 脂肪 24.5 醣類 122.5 熱量 849.5	蛋白質 32.2 脂肪 23 醣類 107.5 熱量 769.8	蛋白質 33.2 脂肪 22.5 醣類 110 熱量 775.5

日期	3/10(一)	3/11(二)	3/12(三)	3/13(四)	3/14(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	義大利麵 麵.醬汁 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	紅燒豆包 豆包 煮	壽喜燒肉片 豬肉.洋蔥 煮	滷雞腿 雞腿 滷	塔香三杯雞 雞丁.九層塔 煮	蒲燒豬排 豬排 烤
	菜頭雙色 紅白蘿蔔 煮	香酥雞堡(成) 雞堡 炸	關東煮 米血.豆干 煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥 炒	蘿蔔燒肉 蘿蔔.豬肉 煮
	玉米炒蛋 雞蛋.玉米 炒	銀芽什錦 豆芽.蔬菜 炒	手工肉粽 肉粽 蒸	香酥魚條 魚條 炸	客家小炒 豆干.肉絲 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	蘑菇濃湯(葷) 蘑菇.洋芋 煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜 煮	薑絲海芽湯 薑絲.海芽芽 煮	味噌豆腐湯 豆腐.味噌 煮	玉米海帶湯 玉米.海帶 煮
	全穀根莖類:7.4份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.6份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:2.2份 豆魚肉蛋類:3份.油脂堅果種子類:2.7份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:2.6份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:1.6份 豆魚肉蛋類:2.8份.油脂堅果種子類:2.7份	全穀根莖類:6.8份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.5份.油脂堅果種子類:2.3份
營養成分	蛋白質 32.9 脂肪 21.1 醣類 121 熱量 805.5	蛋白質 36.2 脂肪 22.5 醣類 108.5 熱量 781.3	蛋白質 34.2 脂肪 20 醣類 115 熱量 779.5	蛋白質 34.2 脂肪 23.3 醣類 105.5 熱量 765	蛋白質 33.1 脂肪 25 醣類 112 熱量 805.4

日期	3/17(一)	3/18(二)	3/19(三)	3/20(四)	3/21(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	櫻花蝦炒飯 米.櫻花蝦 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	極品佛跳牆 芋頭.白菜 煮	冬瓜燒鴨 鴨肉.冬瓜 燒	香滷豬排 豬排 滷	照燒雞排 豬排 燒	卡拉雞腿排 雞腿排 炸
	高湯蒸蛋 雞蛋 蒸	絞肉炒玉米 絞肉.玉米 炒	刈包 刈包 蒸	韓式泡菜鍋 泡菜.蔬菜 煮	蕃茄豆腐 豆腐.蕃茄 煮
	奶香通心麵 通心麵.蔬菜 烤	黃金柳葉魚(加) 柳葉魚 炸	花生酸菜 花生粉.酸菜 炒	螞蟻上樹 冬粉.絞肉 炒	鮮蔬魷魚 蔬菜.魷魚 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 煮	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	南瓜濃湯(葷) 南瓜.玉米 煮	味噌豆腐湯 豆腐.味噌 煮	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲 煮	芋頭西米露 芋頭丁.西米露 煮	冬瓜湯 冬瓜 煮
	全穀根莖類:8.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:1.7份.油脂堅果種子類:2份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.8份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.5份.蔬菜類:1.6份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.7份 豆魚肉蛋類2.5:份.油脂堅果種子類:3.0份
營養成分	蛋白質 29.9 脂肪 16.5 醣類 130 熱量 786	蛋白質 37 脂肪 23 醣類 115 熱量 815	蛋白質 36.8 脂肪 23.5 醣類 114 熱量 814.7	蛋白質 33 脂肪 19.4 醣類 122 熱量 794	蛋白質 33.2 脂肪 23.1 醣類 113.5 熱量 794.7

日期	3/24(一)	3/25(二)	3/26(三)	3/27(四)	3/28(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	炸醬麵 麵.絞肉 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	滷百頁豆腐 百頁豆腐 滷	蒜泥白肉 豬肉.蒜 煮	酥炸雞排 雞排 炸	檸檬雞翅 三節翅 烤	洋芋燉肉 豬肉.馬鈴薯 燉
	南洋咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔 煮	狀元滷味 豆干.蘿蔔 滷	香Q滷蛋 雞蛋 滷	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋 炒	花枝排(加) 花枝排 炸
	高麗粉絲 高麗菜.冬粉 炒	茶碗蒸 雞蛋 蒸	鍋貼(成) 鍋貼 烤	古早味肉燥 絞肉 煮	鮮筍什錦 筍子.蔬菜 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	酸辣湯(葷) 百頁.紅蘿蔔 煮	刺瓜湯 大黃瓜 煮	海芽味噌湯 海芽芽.味噌 煮	蘿蔔湯 蘿蔔.大骨 煮	酸菜豬血湯 豬血.酸菜 煮
	全穀根莖類:7.5份.蔬菜類:1.8份 豆魚肉蛋類:2.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.7份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.7份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.1份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.2份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:2.8份.油脂堅果種子類:3.0份
營養成分	蛋白質 30.8 脂肪 20 醣類 121.5 熱量 789.7	蛋白質 36.7 脂肪 21 醣類 113.5 熱量 789.8	蛋白質 36.7 脂肪 25.5 醣類 113.5 熱量 830.3	蛋白質 31.1 脂肪 21.9 醣類 107.5 熱量 751.6	蛋白質 35.6 脂肪 25.1 醣類 115 熱量 828.3

營養師:張虹美

營養師 食品技師 張虹美

小寶

明倫國中

3/11(二)		3/12(三)		3/13四)		3/14(五)	
香Q米飯	白米	招牌炒飯	長米,雞蛋	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
蔥燒里肌	豬肉	麥香炸雞排	雞排	洋蔥壽喜燒	豬肉,洋蔥,高麗菜	塔香三杯雞	雞肉
白玉肉羹	菜頭,肉羹,筍絲,魷魚	花生米血	玉米條	海味花枝排	花枝排	筍片什錦	筍片,香菇
港式小翅腿	雞腿	茶香滷蛋	雞蛋	西芹匯三寶	西芹,紅蘿蔔,香菇	煎海苔蛋	雞蛋,紅蘿蔔
田園蔬菜	當季青菜	美味青菜	當季青菜	高纖蔬菜	當季青菜	新鮮蔬菜	當季青菜
玉米濃湯	雞蛋,玉米,火腿	芹香菜頭湯	蘿蔔,芹菜	豬血湯	豬血	柴魚豆腐湯	柴魚,豆腐
蛋白質：26.4g 脂質：26.5g 醣類：119g 熱量：818Kcal		蛋白質：26g 脂質：27g 醣類：119g 熱量：823Kcal		蛋白質：26g 脂質：26.5g 醣類：118g 熱量：813Kcal		蛋白質：27g 脂質：24.3g 醣類：124g 熱量：821Kcal	

3/17(一)		3/18(二)		3/19(三)		3/20(四)		3/21(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	什錦炒麵	豬肉,麵	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
什錦烤麩	紅蘿蔔,烤麩	法式豬柳	豬肉,洋蔥	炸扇形翅腿	雞肉	鐵路排骨	豬排	照燒腿排	雞肉
蕃茄蛋豆腐	蕃茄,蛋,豆腐	肯德小雞腿	雞腿	日式關東煮	菜頭,玉米,米血	韓式泡菜鍋	泡菜,年糕	玉米火腿炒蛋	馬鈴薯,玉米,火腿,雞蛋
薯餅雙拼	薯餅	扁魚白菜滷	大白菜,扁魚	烤米漢堡	米漢堡	高湯蒸蛋	雞蛋	台式雞肉卷	雞肉
深色蔬菜	當季青菜	田園蔬菜	當季青菜	美味青菜	當季青菜	脆炒蔬菜	當季青菜	新鮮蔬菜	當季青菜
黃瓜湯	黃瓜	南瓜濃湯	南瓜,玉米	榨菜肉絲湯	榨菜,豬肉	冬粉湯	冬粉	海芽蛋花湯	海芽,雞蛋
蛋白質：26g 脂質：26.4g 醣類：116g 熱量：806Kcal		蛋白質：26g 脂質：26.5g 醣類：118g 熱量：813Kcal		蛋白質：27g 脂質：24g 醣類：120g 熱量：804Kcal		蛋白質：27g 脂質：24.3g 醣類：127g 熱量：833Kcal		蛋白質：26g 脂質：26.6 醣類：118 熱量：815Kcal	

3/24(一)		3/25(二)		3/26(三)		3/27(四)		3/28(五)	
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	港式炒飯	玉米,秈稻米	香Q米飯	白米	香Q米飯	白米
咖哩鳥蛋	咖哩,鳥蛋,馬鈴薯,紅蘿蔔	菲力豬大排	豬排	吉利炸鳳翼	雞肉	豆瓣瓜滷肉	豬肉,豆瓣瓜	日式烤雞排	雞排
白醬焗烤馬鈴薯	馬鈴薯,火腿,大白菜,玉米	碳烤翅腿	雞肉	日式壽司	壽司	大西洋魚排	魚排	狀元滷味	玉米,菜頭,海帶
港式蘿蔔糕	蘿蔔糕	麻婆豆腐	豆腐,三色豆	阿婆茶葉蛋	雞蛋	三色蒸蛋	雞蛋	蛋炒三丁	蛋,毛豆,筍丁,豬肉
深色蔬菜	青菜	高纖蔬菜	當季青菜	美味青菜	當季青菜	脆炒蔬菜	當季青菜	新鮮蔬菜	當季青菜
玉米海帶湯	玉米,海帶	酸辣湯	筍絲,木耳,雞蛋	竹筍豆腐湯	筍片,豆腐	海芽味噌湯	海芽,味噌,豆腐	黃瓜什錦湯	黃瓜,大骨
蛋白質：26g 脂質：26.4g 醣類：97g 熱量：730Kcal		蛋白質：24.6g 脂質：23.1g 醣類：119g 熱量：782Kcal		蛋白質：27g 脂質：26g 醣類：123g 熱量：832Kcal		蛋白質：24.6g 脂質：23.1g 醣類：119g 熱量：782Kcal		蛋白質：26g 脂質：26.4g 醣類：120g 熱量：822Kcal	

3/31(一)		4月1日(二)		4月2日(三)		4月3日(四)		4月4日(五)兒童節
香Q米飯	白米	香Q米飯	白米	什錦炒麵	麵條,紅蘿蔔	香Q米飯	白米	
豆包彩繪三絲	豆包絲,筍絲,紅蘿蔔,木耳	蔥燒里肌	豬里肌	碳烤腿排	雞腿排	糖醋排骨	排骨肉	
香煎蔥蛋	蔥,雞蛋	椒鹽甜條	甜不辣	鮮味炸鍋貼	麵粉,豬肉	吉利小翅腿	翅腿	
醬滷海帶百頁	海帶,百頁豆腐	芹香豆干	芹菜,豆乾	茶香滷蛋	雞蛋	筍丁滑蛋	筍丁,雞蛋	
深色蔬菜	當季青菜	美味青菜	青菜	田園青菜	青菜	新鮮蔬菜	青菜	
枸杞冬瓜湯	枸杞,冬瓜	味噌海芽湯	味噌,海帶芽	芹香菜頭湯	菜頭	玉米濃湯	玉米,雞蛋	
蛋白質：26g 脂質：23.9g 醣類：97g 熱量：707Kcal		蛋白質：26g 脂質：26.4g 醣類：117g 熱量：810Kcal		蛋白質：27g 脂質：23.8g 醣類：121g 熱量：806Kcal		蛋白質：27g 脂質：26g 醣類：122g 熱量：828Kcal		

歡迎同學踴躍訂購

飯菜不足或用餐有任何問題，請洽服務人員！

營養師：王俞婷 電話：8283909

小寶

明倫國中

3/3(一)		
香Q米飯+芋泥包	蒸	白米
三杯菇菇	炒	菇類,麵腸
高麗白菜鍋	炒	泡菜,豆腐
香烤地瓜條	烤	地瓜條
深色蔬菜	炒	青菜
冬瓜湯	煮	冬瓜
蛋白質：17.4g 脂質：22.5g		
醣類：116g 熱量：774Kcal		

3/4(二)		
香Q米飯	蒸	白米
蠔香滷豬排	滷	豬肉
麥克雞塊	炸	麵粉,魚漿
玉米滑蛋	炒	玉米,雞蛋
美味青菜	炒	青菜
紫菜蛋花湯	煮	紫菜,雞蛋
蛋白質：26g 脂質：24.1g		
醣類：113g 熱量：773Kcal		

3/5(三)		
沙茶烏龍麵	炒	麵條,紅蘿蔔
卡拉雞排	炸	雞肉
小籠包	煎	麵粉,豬肉
五香滷蛋	滷	雞蛋
田園蔬菜	炒	當季青菜
菜頭湯	煮	菜頭
蛋白質：26.4g 脂質：23.8g		
醣類：114g 熱量：774Kcal		

3/6(四)		
香Q米飯	蒸	白米
鐵板豬柳	炒	豬肉,洋蔥
匯炒菇菇	炒	菇類
日式茶碗蒸	蒸	雞蛋
田園青菜	炒	青菜
味噌海芽湯	煮	味噌,海帶芽
蛋白質：26g 脂質：26g		
醣類：115g 熱量：798Kcal		

3/7(五)		
香Q米飯	蒸	白米
日式雞肉塊	烤	雞肉
泡菜寬粉	炒	泡菜,寬粉
沙茶豆干	炒	豆干
脆炒蔬菜	炒	青菜
玉米濃湯	芡	玉米,雞蛋
蛋白質：27g 脂質：26g		
醣類：121g 熱量：824Kcal		

3/10(一)		
香Q米飯+黑糖饅頭	蒸	白米
三色炒蛋	炒	素腰花,雞蛋,三色丁
醬香滷味	滷	海帶結,小麵輪,菜頭
玉筍白花菜	蒸	白花,玉米筍
深色蔬菜	炒	當季青菜
枸杞筍片磅皮湯	煮	枸杞,筍片,豆皮
蛋白質：26.4g 脂質：24g		
醣類：117g 熱量：788Kcal		

3/11(二)		
香Q米飯	蒸	白米
蔥燒里肌	滷	豬肉
白玉肉羹	炒	菜頭,肉羹,筍絲,魷魚
港式小翅腿	烤	雞腿
田園蔬菜	炒	當季青菜
玉米濃湯	芡	雞蛋,玉米,火腿
蛋白質：26.4g 脂質：26.5g		
醣類：119g 熱量：818Kcal		

3/12(三)		
招牌炒飯	炒	長米,雞蛋
麥香炸雞排	炸	雞排
花生米血	蒸	米血,花生
茶香滷蛋	滷	雞蛋
新鮮蔬菜	炒	當季青菜
芹香菜頭湯	煮	蘿蔔,芹菜
蛋白質：26g 脂質：27g		
醣類：119g 熱量：823Kcal		

3/13(四)		
香Q米飯	蒸	白米
洋蔥壽喜燒	炒	豬肉,洋蔥,高麗菜
海味花枝排(加)	炸	花枝排
西芹匯三寶	炒	西芹,紅蘿蔔,香菇
高纖蔬菜	炒	當季青菜
豬血湯	煮	豬血
蛋白質：26g 脂質：26.5g		
醣類：118g 熱量：813Kcal		

3/14(五)		
香Q米飯	蒸	白米
塔香三杯雞	炒	雞肉
筍片什錦	炒	筍片,香菇
煎海苔蛋	煎	雞蛋,紅蘿蔔
美味青菜	炒	當季青菜
柴魚豆腐湯	煮	豆腐,柴魚
蛋白質：27g 脂質：24.3g		
醣類：124g 熱量：821Kcal		

3/17(一)		
香Q米飯+銀絲卷	蒸	白米
什錦烤麩	滷	紅蘿蔔,烤麩
蕃茄蛋豆腐	炒	蕃茄,蛋,豆腐
薯餅雙拼	烤	薯餅
深色蔬菜	炒	當季青菜
黃瓜湯	煮	黃瓜
蛋白質：26g 脂質：26.4g		
醣類：116g 熱量：806Kcal		

3/18(二)		
香Q米飯	蒸	白米
法式豬柳	炒	豬肉,洋蔥
肯德小雞腿	炸	雞腿
扁魚白菜滷	炒	大白菜,扁魚
田園蔬菜	炒	當季青菜
南瓜濃湯	芡	南瓜,玉米
蛋白質：26g 脂質：26.5g		
醣類：118g 熱量：813Kcal		

3/19(三)		
什錦炒麵	炒	豬肉,麵
炸扇形翅腿	炸	雞肉
日式關東煮	滷	菜頭,玉米,米血
烤米漢堡	烤	米漢堡
新鮮蔬菜	炒	當季青菜
榨菜肉絲湯	煮	榨菜,豬肉
蛋白質：27g 脂質：24g		
醣類：120g 熱量：804Kcal		

3/20(四)		
香Q米飯	蒸	白米
鐵路排骨	滷	豬排
韓式泡菜鍋	炒	泡菜,年糕
高湯蒸蛋	蒸	雞蛋
脆炒蔬菜	炒	當季青菜
冬粉湯	煮	冬粉
蛋白質：27g 脂質：24.3g		
醣類：127g 熱量：833Kcal		

3/21(五)		
香Q米飯	蒸	白米
照燒腿排	烤	雞肉
玉米火腿炒蛋	炒	馬鈴薯,玉米,火腿,雞蛋
台式雞肉卷(加)	烤	雞肉
美味青菜	炒	當季青菜
海芽蛋花湯	煮	紫菜,雞蛋
蛋白質：26g 脂質：26.6		
醣類：118 熱量：815Kcal		

3/24(一)		
香Q米飯+奶皇包	蒸	白米
咖哩鳥蛋	燴	咖哩,鳥蛋,馬鈴薯,紅蘿蔔
白醬焗烤馬鈴薯	烤	馬鈴薯,火腿,大白菜,玉米
港式蘿蔔糕	煎	蘿蔔糕
深色蔬菜	炒	青菜
玉米海帶湯	煮	玉米,海帶
蛋白質：26g 脂質：26.4g		
醣類：97g 熱量：730Kcal		

3/25(二)		
香Q米飯	蒸	白米
菲力豬大排	滷	豬排
碳烤翅腿	烤	雞肉
麻婆豆腐	滷	豆腐,三色豆
高纖蔬菜	炒	當季青菜
酸辣湯	芡	筍絲,木耳,雞蛋
蛋白質：24.6g 脂質：23.1g		
醣類：119g 熱量：782Kcal		

3/26(三)		
港式炒飯	炒	玉米,秈稻米
吉利炸鳳翼	炸	雞肉
日式壽司(加)	蒸	壽司
阿婆茶葉蛋	滷	雞蛋
新鮮蔬菜	炒	當季青菜
竹筍豆腐湯	煮	筍片,豆腐
蛋白質：27g 脂質：26g		
醣類：123g 熱量：832Kcal		

3/27(四)		
香Q米飯	蒸	白米
豆瓣瓜滷肉	滷	豬肉,豆瓣瓜
大西洋魚排	炸	魚排
三色蒸蛋	蒸	雞蛋
脆炒蔬菜	炒	當季青菜
海芽味噌湯	煮	海芽,味噌,豆腐
蛋白質：24.6g 脂質：23.1g		
醣類：119g 熱量：782Kcal		

3/28(五)		
香Q米飯	蒸	白米
日式烤雞排	烤	雞排
狀元滷味	滷	玉米,菜頭,海帶
蛋炒三丁	炒	蛋,毛豆,筍丁,豬肉
美味青菜	炒	當季青菜
黃瓜什錦湯	煮	黃瓜,大骨
蛋白質：26g 脂質：26.4g		
醣類：120g 熱量：822Kcal		

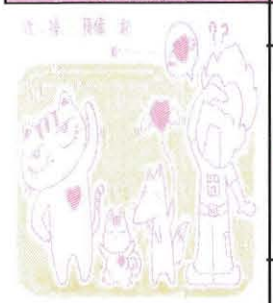
3/31(一)		
香Q米飯+紅豆包	蒸	白米
豆包彩繪三絲	炒	豆包絲,筍絲,紅蘿蔔,木耳
香煎蔥蛋	煎	蔥,雞蛋
醬滷海帶百頁	滷	海帶,百頁豆腐
深色蔬菜	炒	當季青菜
枸杞冬瓜湯	煮	枸杞,冬瓜
蛋白質：26g 脂質：23.9g		
醣類：97g 熱量：707Kcal		

歡迎同學踴躍訂購

食品技師：陳秀玉　衛管：鄭憶雯
營養師：王俞婷　電話：8283909

103年2/11-2/27

學校：明倫國中

2014/2/10(一)		2014/2/11(二)		2014/2/12(三)		2013/2/13(四)		2013/2/14(五)	
		維力肉醬麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
		黑胡椒豬柳	豬柳	酥炸雞腿	雞腿	冬瓜燒鴨	燒鴨	起司豬排	豬排
		和風壽	壽司	大雞堡	雞堡	蒜蓉豆腐	豆腐	泡菜鍋	泡菜
		翠玉燒賣	燒賣	芋香四喜	芋	混炒芹菜	西洋芹	蒸蛋	蛋
		四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
		豬血湯	豬血	燒仙草	仙草	蘿蔔綜合湯	蘿蔔	玉米濃湯	玉米
		蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 735Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 740Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量 730Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal

2014/2/17(一)		2014/2/18(二)		2014/2/19(三)		2013/2/20(四)		2013/2/21(五)	
寶島白飯	白米	火腿蛋炒飯	飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
三杯杏鮑菇	杏鮑菇	壽喜肉片	豬肉片	香雞排	雞排	蒜泥白肉	豬肉	檸檬雞翅	雞翅
香魯豆包	豆包	香嫩花枝條	花枝條	蔥香蛋	蛋	鴿蛋豆腐	豆腐	客家小炒	豆干
卡茲雙喜	馬鈴薯	美味鍋貼	鍋貼	土魠魚	土魠魚	杏鮑菇	杏鮑菇	清蒸獅子頭	施子頭
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
菜頭湯	菜頭	味噌豆腐湯	豆腐	榨菜肉絲湯	榨菜絲、肉絲	柴魚肉羹湯	肉羹	筍片湯	筍片
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類104g 熱量 735Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 721Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 726Kcal

2014/2/24(一)		2014/2/25(二)		2014/2/26(三)		2014/2/27(四)		2014/2/28(五)
寶島白飯	白米	肉絲炒麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	
泡菜鍋	泡菜	紅燒燉肉	燉肉	鹽酥雞丁	雞丁	香香豬排	豬排	
花生麵筋	麵筋	肉圓	肉圓	梅干扣肉	梅干菜、扣肉	梅干扣肉	扣肉	
地瓜條	地瓜條	金牛角	金牛角	大亨熱狗	熱狗	三角薯餅	薯餅	
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	
藥膳湯	藥膳	筍絲肉羹湯	肉羹	豬血湯	豬血	玉米濃湯	玉米	
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量 730Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	

營養師:吳幸娟 營養師吳幸娟

衛管人員：詹麗君

家嘉 明倫國中

日期	3/10（一）	食材	3/11(二)	食材	3/12(三)	食材	3/13（四）	食材	3/14(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	米	海鮮烏龍麵	烏龍麵.蔬菜	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	波浪薯條(成)	薯條	嫩豬里肌	豬排	嫩汁豬排	豬排	照燒豬排	豬排	鹹酥雞(炸)	雞丁
	洋蔥炒蛋	洋蔥.雞蛋	菜脯蛋	菜脯.雞蛋	上海湯包	湯包	番茄炒蛋	蕃茄.雞蛋	蘿蔔燒肉	蘿蔔.豬肉
	麻婆豆腐	豆腐	白菜滷	大白菜	起士肉腸(成)	起士腸	銀芽肉絲	豆芽菜.肉絲	雙菇混炒	菇類.蔬菜
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	冬瓜湯	冬瓜	味噌海芽湯	海帶芽	綠豆番薯湯	綠豆.蕃薯	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋	蘿蔔凸皮湯	蘿蔔.凸皮
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：125g；蛋白質：26g 脂質：28g；熱量：856Kcal		醣類：125g；蛋白質：25g 脂質：27g；熱量：843Kcal		醣類：124g；蛋白質：26g 脂質：27g；熱量：843Kcal	

日期	3/17（一）	食材	3/18（二）	食材	3/19(三)	食材	3/20(四)	食材	3/21(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	米	培根蛋炒飯	培根.雞蛋.白飯	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	香酥薯條(成)	薯條	鐵路排骨	排骨	夜市大香雞排(炸)	雞排	三杯雞丁	雞丁	醬燒豬排	豬排
	花生麵筋	花生.麵筋	玉米三色	玉米.蔬菜	蔥花蛋	蔥.雞蛋	麻婆豆腐	豆腐	茶碗蒸	雞蛋
	黑胡椒通心麵	通心麵.蔬菜	番茄炒蛋	蕃茄.雞蛋	小瓜什錦	小黃瓜.蔬菜	柴魚章魚燒(成)	章魚燒	泡菜豬肉	泡菜.豬肉
	蒜香蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	酸辣湯	蔬菜	菜頭湯	菜頭	金針豆皮湯	金針.豆皮	玉米蛋花湯	玉米.雞蛋	味噌豆腐湯	豆腐
營養分析	醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal	

日期	3/24（一）	食材	3/25（二）	食材	3/26（三）	食材	3/27(四)	食材	3/28(五)	食材
菜色	地瓜飯	地瓜.白飯	香Q白飯	米	茄汁義大利麵	麵條	五穀飯	五穀米	香Q白飯	米
	紅燒麵腸	麵腸	蔥燒豬排	豬排	卡啦雞腿(炸)	雞腿	蜜汁雞排	雞排	照燒豬排	豬排
	番茄豆腐	蕃茄.豆腐	螞蟻上樹	冬粉.蔬菜	滷味拼盤	蔬菜	蔬菜甜不辣(半)	甜不辣.蔬菜	洋蔥炒蛋	洋蔥.雞蛋
	烤地瓜條	地瓜條	茶碗蒸	雞蛋	雙色花椰	花椰菜	冬瓜什錦	冬瓜.蔬菜	麥克雞塊(成)	雞塊
	美味鮮蔬	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜
	味噌海芽湯	海帶芽	什錦鮮蔬湯	蔬菜	紅豆湯	紅豆	味噌豆腐湯	豆腐	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：134g；蛋白質：30g 脂質：23g；熱量：863Kca		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal	

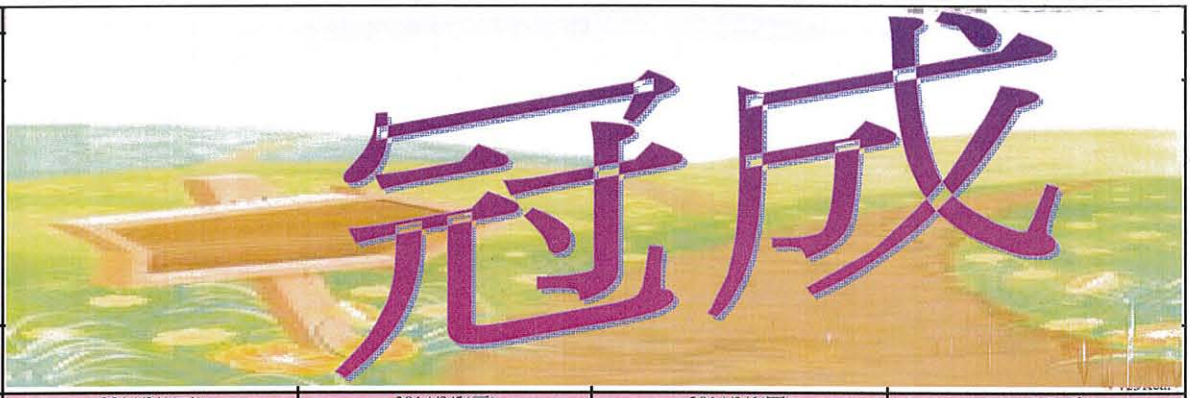
日期	3/31(一)	食材	4/1（二）	食材	4/2（三）	食材	4/3(四)	食材	4/4(五)	食材
菜色	地瓜飯	米	香Q白飯	米	櫻花蝦炒飯	櫻花蝦.白飯	五穀飯	五穀米	兒童節放假一天	
	三杯百頁	百頁	蔥燒豬排	豬排	鹹酥雞(炸)	雞丁	蜜汁雞塊	雞塊		
	佛跳牆	蔬菜.鳥蛋	小黃瓜香腸(成)	香腸.小黃瓜	酸菜白肉	酸菜.豬肉	洋蔥豬柳	洋蔥.豬柳		
	烤春捲(成)	春捲	魷魚什錦	魷魚.蔬菜	柳葉魚	柳葉魚	蜜汁黑豆乾	豆乾		
	季節蔬菜	青菜	季節蔬菜	青菜	田園時蔬	青菜	美味蔬菜	青菜		
	麵線糊	麵線.蔬菜	金針豆皮湯	金針.豆皮	冬瓜薑絲湯	冬瓜.薑絲	味噌海芽湯	海帶芽		
營養分析	醣類：131g；蛋白質：30g 脂質：21g；熱量：833Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal		醣類：132g；蛋白質：22g 脂質：22g；熱量：842Kcal		醣類：132g；蛋白質：31g 脂質：23g；熱量：859Kcal			

歡迎大家踴躍訂購

黃毓晴 營養師 黃毓晴

103年3/3-3/31

學校：明倫國中



2014/3/31(一)	
寶島白飯	白米
三杯杏鮑菇	杏鮑菇
香滷豆包	豆包
韓式年糕	年糕
四季青菜	青菜
田園蔬菜湯	蔬菜
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal

2014/3/3(一)		2014/3/4(二)		2014/3/5(三)		2014/3/6(四)		2014/3/7(五)	
寶島白飯	白米	揚州炒飯	炒飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
香滷豆腐	豆腐	香酥雞翅	雞翅	香雞排	雞排	紅燒燉肉	燉肉	香脆排骨	排骨
螞蟻上樹	冬粉	金黃脆薯	薯條	芙蓉蒸蛋	蛋	香酥花枝條	花枝條	客家小炒	豆干
烤地瓜條	地瓜條	金牛角	金牛角	洋蔥肉片	肉片	蕃茄燴豆腐	豆腐	芹菜甜不辣	甜不辣
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
麵線湯	麵線	珍珠奶茶	珍珠奶茶	菜頭豆皮湯	菜頭、豆皮	酸菜豬血湯	豬血	白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔丁、貢丸
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 740Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 735Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量 730Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類107g 熱量 738Kcal

2014/3/10(一)		2014/3/11(二)		2014/3/12(三)		2014/3/13(四)		2014/3/14(五)	
寶島白飯	白米	炸醬麵	麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
佛跳牆	筍片	香酥雞腿	雞腿	蘑菇肉片	肉片	冬瓜鴨肉	冬瓜、鴨肉	香雞排	雞排
四色玉米	肉片、筍片	金黃薯條	薯條	碎肉甜筍	甜筍	胡椒黑輪	黑輪	八寶肉醬	肉醬
三角薯餅	薯餅	奶油泡芙	泡芙	玉米餅	玉米餅	勁爆雞堡	雞堡	什錦肉羹	肉羹
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
薑絲冬瓜湯	冬瓜	西米露	西米露	雪花珍菇湯	菇類	玉米濃湯	玉米	凸皮蘿蔔湯	凸皮、白蘿蔔
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類104g 熱量 735Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 721Kcal	蛋白質27g 脂質22g	醣類105g 熱量 726Kcal

2014/3/17(一)		2014/3/18(二)		2014/3/19(三)		2014/3/20(四)		2014/3/21(五)	
寶島白飯	白米	高麗菜炒飯	炒飯	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
日式咖哩	咖哩	香雞排	雞排	香酥雞腿	雞腿	蒜泥白肉	豬肉	韓式雞排	雞排
鮮炒干絲	豆干	章魚燒	章魚燒	碎肉豆干	豆干	鴿蛋豆輪	豆輪、鴿蛋	獅子頭	獅子頭
芝麻球	芝麻球	銅鑼燒	銅鑼燒	包心菜燒賣	燒賣	香煎花枝排	花枝排	玉米空心麵	空心麵
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
味噌豆腐湯	豆腐	百香愛玉	愛玉	什錦蔬菜湯	蔬菜	玉米濃湯	玉米	海芽味噌湯	海帶芽、味噌
蛋白質27g 脂質22g	醣類104g 熱量 719Kcal	蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 脂質22g	醣類106g 熱量 730Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal	蛋白質28g 脂質22g	醣類109g 熱量 749Kcal

2014/3/24(一)		2014/3/25(二)		2014/3/26(三)		2014/3/27(四)		2014/3/28(五)	
寶島白飯	白米	台式炒麵	炒麵	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米	寶島白飯	白米
海帶豆輪	海帶芽、豆輪	檸檬雞翅	雞翅	北平烤鴨	烤鴨	九層鹽酥雞	雞肉	香酥雞腿	雞腿
芙蓉蒸蛋	蒸蛋	三角薯餅	薯餅	蒜香甜筍	甜筍	番茄豆腐	豆腐	米血糕	米血
玉米餅	玉米餅	鍋貼	鍋貼	勁爆雞堡	大雞堡	玉米香腸	玉米、香腸	花枝條	花枝條
四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜	四季青菜	青菜
蘿蔔丸子湯	蘿蔔、丸子	地瓜綠豆湯	地瓜、綠豆	酸辣湯	豬血	榨菜肉絲湯	榨菜、肉絲	酸菜豬血湯	酸菜豬、豬血
蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g		蛋白質27g 醣類106g 熱量730Kcal 脂質22g	

營養師:吳幸娟

營養師吳幸娟

衛管人員：詹麗君

正惠心

明倫國中

日期	3/10(一)	3/11(二)	3/12(三)	3/13(四)	3/14(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	義大利麵 麵.醬汁 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	紅燒豆包 豆包 煮	壽喜燒肉片 肉.洋蔥 煮	炸雞腿 雞腿 炸	塔香三杯雞 雞丁.九層塔 煮	蒲燒豬排 豬排 烤
	菜頭雙色 紅白蘿蔔 煮	香酥雞堡(成) 雞堡 烤	關東煮 米血.豆干 煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥 炒	蘿蔔燒肉 蘿蔔.豬肉 煮
	玉米炒蛋 雞蛋.玉米 炒	銀芽什錦 豆芽.蔬菜 炒	手工肉粽 肉粽 蒸	香酥魚條 魚條 炸	客家小炒 豆干.肉絲 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	蘑菇濃湯(芡) 蘑菇.洋芋 煮	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜 煮	薑絲海芽湯 薑絲.海芽豆 煮	味噌豆腐湯 豆腐.味噌 煮	玉米海帶湯 玉米.海帶 煮
	全穀根莖類:7.4份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.6份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:2.2份 豆魚肉蛋類:3份.油脂堅果種子類:2.7份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:2.6份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:1.6份 豆魚肉蛋類:2.8份.油脂堅果種子類:2.7份	全穀根莖類:6.8份.蔬菜類:2份 豆魚肉蛋類:2.5份.油脂堅果種子類:2.3份
營養成分	蛋白質 32.9 脂肪 21.1 醣類 121 熱量 805.5	蛋白質 36.2 脂肪 22.5 醣類 108.5 熱量 781.3	蛋白質 34.2 脂肪 20 醣類 115 熱量 779.5	蛋白質 34.2 脂肪 23.3 醣類 105.5 熱量 765	蛋白質 33.1 脂肪 25 醣類 112 熱量 805.4

日期	3/17(一)	3/18(二)	3/19(三)	3/20(四)	3/21(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	櫻花蝦炒飯 米.櫻花蝦 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	極品佛跳牆 芋頭.白菜 煮	冬瓜燒鴨 鴨肉.冬瓜 燒	香炸豬排 豬排 炸	照燒雞排 豬排 燒	卡拉雞腿排 雞腿排 炸
	高湯蒸蛋 雞蛋 蒸	絞肉炒玉米 絞肉.玉米 炒	刈包 刈包 蒸	韓式泡菜鍋 泡菜.蔬菜 煮	蕃茄豆腐 豆腐.蕃茄 煮
	奶香通心麵 通心麵.蔬菜 烤	黃金柳葉魚(加) 柳葉魚 烤	花生酸菜 花生.酸菜 炒	螞蟻上樹 冬粉.絞肉 炒	鮮蔬魷魚 蔬菜.魷魚 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 煮	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	南瓜濃湯(芡) 南瓜.玉米 煮	味噌豆腐湯 豆腐.味噌 煮	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲 煮	芋頭西米露 芋頭.西米露 煮	冬瓜湯 冬瓜 煮
	全穀根莖類:8.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:1.7份.油脂堅果種子類:2份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.8份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.5份.蔬菜類:1.6份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.7份 豆魚肉蛋類2.5:份.油脂堅果種子類:3.0份
營養成分	蛋白質 29.9 脂肪 16.5 醣類 130 熱量 786	蛋白質 37 脂肪 23 醣類 115 熱量 815	蛋白質 36.8 脂肪 23.5 醣類 114 熱量 814.7	蛋白質 33 脂肪 19.4 醣類 122 熱量 794	蛋白質 33.2 脂肪 23.1 醣類 113.5 熱量 794.7

日期	3/24(一)	3/25(二)	3/26(三)	3/27(四)	3/28(五)
菜色	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸	炸醬麵 麵.絞肉 拌	香Q白飯 米 蒸	香Q白飯 米 蒸
	滷百頁豆腐 百頁豆腐 滷	蒜泥白肉 豬肉.蒜 煮	酥炸雞排 雞排 炸	檸檬雞翅 三節翅 烤	洋芋燉肉 [illegible]
	南洋咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔 煮	狀元滷味 豆干.蘿蔔 滷	香Q滷蛋 雞蛋 滷	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋 炒	花枝排(加) 花枝排 炸
	高麗粉絲 [illegible] 炒	茶碗蒸 雞蛋 蒸	鍋貼(成) 鍋貼 烤	古早味肉燥 絞肉 煮	鮮筍什錦 筍子.蔬菜 炒
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙
	酸辣湯(芡) 豆腐.木耳 煮	刺瓜湯 大黃瓜 煮	海芽味噌湯 海芽豆.味噌 煮	蘿蔔湯 蘿蔔.大骨 煮	酸菜豬血湯 豬血.酸菜 煮
	全穀根莖類:7.5份.蔬菜類:1.8份 豆魚肉蛋類:2.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.7份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.7份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.1份	全穀根莖類:6.5份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.2份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:2.8份.油脂堅果種子類:3.0份
營養成分	蛋白質 30.8 脂肪 20 醣類 121.5 熱量 789.7	蛋白質 36.7 脂肪 21 醣類 113.5 熱量 789.8	蛋白質 36.7 脂肪 25.5 醣類 113.5 熱量 830.3	蛋白質 31.1 脂肪 21.9 醣類 107.5 熱量 751.6	蛋白質 35.6 脂肪 25.1 醣類 115 熱量 828.3

日期	3/31(一)	4/1(二)	4/2(三)	4/3(四)	4/4(五)放假
菜色	香Q白飯 米 蒸	地瓜飯 米.地瓜 蒸	火腿蛋炒飯 米.火腿 拌	五穀飯 米.五穀米 蒸	
	香菇麵輪 麵筋.麵輪 煮	鐵板豬排 豬排 烤	鹽酥雞 鹽酥雞 炸	和風雞腿排 雞腿排 烤	
	地瓜條 地瓜條 炸	南洋咖哩 咖哩 煮	小肉包 小肉包 蒸	古早味肉燥 肉燥 煮	
	炒什錦 蔬菜 炒	菇菇貢丸 貢丸 蒸	銀芽肉絲 豆芽菜.肉絲 炒	彩燴鮮蔬 什錦蔬菜 炒	
	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	季節青菜 青菜 燙	
	麵線糊(芡) 麵線 煮	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋 煮	玉米大骨湯 玉米.大骨 煮	日式味噌湯 豆腐.味噌 煮	
	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:1.5份.油脂堅果種子類:2.2份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:2.0份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.0份	全穀根莖類:7.0份.蔬菜類:1.8份 豆魚肉蛋類:3.0份.油脂堅果種子類:2.5份	全穀根莖類:7.5份.蔬菜類:1.6份 豆魚肉蛋類:2.3份.油脂堅果種子類:2.5份	
營養成分	蛋白質 26.5 脂肪 18.5 醣類 115 熱量 734.5	蛋白質 30 脂肪 25 醣類 103 熱量 757	蛋白質 26 脂肪 23 醣類 111 熱量 755	蛋白質 27 脂肪 20 醣類 108 熱量 720	

營養師:張虹美

營養師 食品技師 張虹美

承富 明倫國中

電話：04-8831965#218.202

地址：彰化縣田尾鄉饒平村建平路2段88號

飯菜不足或有任何問題請洽 服務人員

營養師：陳桂紅
營養字第:002190號

日期	3/ 3 (一)	3/ 4 (二)	3/ 5 (三)	3/ 6 (四)	3/ 7 (五)
菜色	香Q米飯 蔬菜肉排 蕃茄炒蛋 深坑豆腐 青菜+小饅頭 麵線糊湯/山粉圓	香Q米飯 炸雞腿 黑胡椒豬柳 玉米三色 季節青菜 菜頭湯/紫米風暴	咖哩炒飯 起司豬排 茶葉蛋 滷味 季節青菜 珍珠奶茶/榨菜冬粉湯	香Q米飯 北平烤鴨 肉燥油腐 花枝燒 季節青菜 玉米濃湯/綠茶QQ	香Q米飯 無骨雞排 咕咾肉 泡菜鍋 季節青菜 紅豆湯/海芽湯
營養分析	熱量 819.3 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 26.5 克 醣類 120.5 克	熱量 806.4 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 26.3 克 醣類 121.3 克	熱量 799.8 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 27.3 克 醣類 116.4 克	熱量 826.5 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 27 克 醣類 120 克	熱量 838.4 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 29.3 克 醣類 124.5 克

日期	3/ 10 (一)	3/ 11 (二)	3/ 12 (三)	3/ 13 (四)	3/ 14 (五)
菜色	香Q米飯 蜜汁豆包 香煎菜頭粿 三杯麵輪 青菜+銀線卷 綠奶茶/味噌湯	香Q米飯 紅燒肉 麥克雞塊*2 洋蔥蛋 季節青菜 小丸子湯/綠豆湯	義大利麵 炸雞翅 椒鹽甜不辣 小肉包子 季節青菜 波霸紅茶/紫菜蛋花湯	香Q米飯 沙茶肉片 卡啦翅小腿 白菜豆腐鍋 季節青菜 玉米蛋花湯/奶茶	香Q米飯 花枝酥 蒸肉丸子 咖哩雞肉 季節青菜 山粉圓/榨菜肉絲湯
營養分析	熱量 815.2 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 29.3 克 醣類 120.5 克	熱量 836 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 26.5 克 醣類 121.3 克	熱量 802.5 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 26.7 克 醣類 115.2 克	熱量 830.1 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 28.3 克 醣類 121.4 克	熱量 836.8 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 29.2 克 醣類 121.5 克

日期	3/ 17 (一)	3/ 18 (二)	3/ 19 (三)	3/ 20 (四)	3/ 21 (五)
菜色	香Q米飯 百頁豆腐 QQ滷蛋 大薯餅 青菜+通心麵 珍珠奶茶/養生湯	香Q米飯 卡啦雞翅 泡菜鍋 花生滷米血 季節青菜 紫菜蛋花湯/綠茶	揚州炒飯 炸雞腿 滿漢香腸 上海生煎包 季節青菜 山粉圓/菜頭湯	香Q米飯 鹽酥雞 壽喜燒肉 玉米火腿 季節青菜 味噌湯/綠奶茶	香Q米飯 醬汁肉片 滷味 茶葉蛋 青菜+雞塊*2 綠豆湯/玉米蛋花湯
營養分析	熱量 844.2 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 26 克 醣類 124.3 克	熱量 828.4 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 25.4 克 醣類 122.3 克	熱量 782.8 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 28.3 克 醣類 113.4 克	熱量 822.8 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 27.6 克 醣類 120.5 克	熱量 857 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 29.3 克 醣類 124.2 克

日期	3/ 24 (一)	3/ 25 (二)	3/ 26 (三)	3/ 27 (四)	3/ 28 (五)
菜色	香Q米飯 三杯鮑菇豆腐 炒米粉 小薯塊 青菜+小饅頭 紅茶QQ/竹筍湯	香Q米飯 醬燒肉片 雞塊*2 玉米鴿蛋 青菜+鍋貼 菜頭湯/紫米風暴	麻油拌飯 叉燒肉排 滷蛋 大刈包 季節青菜 綠奶茶/味噌湯	香Q米飯 卡啦雞翅 瓜仔肉 椒鹽甜不辣 季節青菜 蛋花湯/山粉圓	香Q米飯 雙拼翅小腿 香香柳葉魚 咕咾肉 季節青菜 紅豆湯 /豬血湯
營養分析	熱量 849.2 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 28.3 克 醣類 126.4 克	熱量 839.8 大卡 脂肪 27 克 蛋白質 26.8 克 醣類 122.4 克	熱量 814.4 大卡 脂肪 28 克 蛋白質 27.1 克 醣類 113.5 克	熱量 833.6 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 28.4 克 醣類 121.5 克	熱量 828.8 大卡 脂肪 25 克 蛋白質 28.2 克 醣類 122.3 克

日期	3/ 31 (一)	4/ 1 (二)	4/ 2 (三)	4/ 3 (四)	4/ 4 (五)
菜色	香Q米飯 番茄炒蛋 醬汁豆腐 洋芋薯條 青菜+手工包子 珍珠奶茶/海芽湯	香Q米飯 蜜汁雞腿 洋蔥肉絲 黃金玉米 季節青菜 小丸子湯/綠豆湯	義大利麵 鹽酥雞 醬汁菜頭粿 關東煮 季節青菜 榨菜肉絲湯/波霸紅茶	香Q米飯 香雞排 絞肉油腐丁 柴魚花枝丸 季節青菜 玉米蛋花湯/紅豆湯	兒童節*放假
營養分析	熱量 838.3 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 26.3 克 醣類 125 克	熱量 807.1 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 25.6 克 醣類 121.5 克	熱量 820 大卡 脂肪 24 克 蛋白質 26 克 醣類 125 克	熱量 837.9 大卡 脂肪 26 克 蛋白質 26.3 克 醣類 124.9 克	