

# 國中部營養午餐 103.9.1 菜色



主食：白飯

主菜：橙汁排骨

副食一：咖哩雞

副食二：皮絲燒筍

蔬食：青菜

湯品：冬瓜湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
850	122	24	29

# 國中部營養午餐 103.9.2 菜色



主食：白飯

主菜：煎香里肌

副食一：蕃茄炒蛋

副食二：青花彩繪

蔬食：青菜

湯品：金針湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
847	123	30	25

# 國中部營養午餐 103.9.3 菜色



主食：鐵板麵

主菜：卡啦雞腿

副食一：手工壽司

副食二：醬汁雲吞

蔬食：青菜

湯品：綠豆湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
847	123	30	25

# 國中部營養午餐 103.9.4 菜色



主食：白飯

主菜：三杯雞丁

副食一：肉燥冬粉

副食二：日式關東煮

蔬食：青菜

湯品：味噌豆腐湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
867	136	32	21

# 國中部營養午餐 103.9.5 菜色



主食：白飯

主菜：日式蒸蛋

副食一：鮮香素肉燥+蛋塔

副食二：鮮蔬三鮮

蔬食：青菜

湯品：紫菜薑絲湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
916	133	35	28

# 國中部營養午餐 103.9.9 菜色



主食：糙米飯

主菜：宮保雞丁

副食一：蔥爆培根

副食二：佛跳牆

蔬食：青菜

湯品：鮮瓜排骨湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
819	120	30	24

# 國中部營養午餐 103.9.11 菜色



主食：白飯

主菜：鳳梨咕咾肉

副食一：五香魯蛋

副食二：鮮菇三鮮

蔬食：青菜

湯品：菜頭排骨湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
910	123	27	34

# 國中部營養午餐 103.9.16 菜色



主食：白飯

主菜：家常燉肉

副食一：蠔油海帶

副食二：什錦彩繪

蔬食：青菜

湯品：金針排骨湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
855	128	28	25



# 國中部營養午餐 103.9.17 菜色



主食：肉燥麵

主菜：鹽酥雞

副食一：毛巾蛋糕

副食二：客家小炒

蔬食：青菜

湯品：冬瓜山粉圓

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
804	96	42	28

# 國中部營養午餐 103.9.18 菜色



主食：白飯

主菜：沙朗豬柳

副食一：碳烤香腸

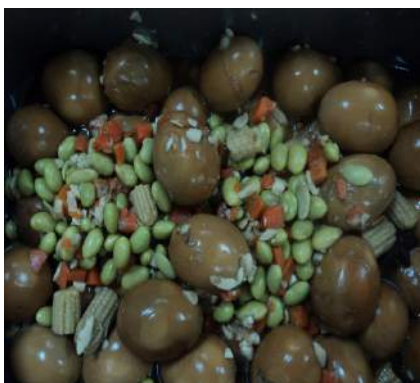
副食二：開陽鮮瓜

蔬食：青菜

湯品：港式酸辣湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
896	127	32	28

# 國中部營養午餐 103.9.19 菜色



主食：白飯

主菜：三色滷蛋

副食一：麻婆豆腐+奶黃包

副食二：鮮菇時蔬

蔬食：青菜

湯品：關東煮湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
861	133	33	21

# 國中部營養午餐 103.9.22 菜色



主食：白飯

主菜：鮮香雞排

副食一：蕃茄炒蛋

副食二：鮮蔬百匯

蔬食：青菜

湯品：當歸麵線湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
867	129	35	23

# 國中部營養午餐 103.9.23 菜色



主食：白飯

主菜：咖哩雞

副食一：蔥燒獅子頭

副食二：綜合彩繪

蔬食：青菜

湯品：鮮瓜湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
824	133	30	19

# 國中部營養午餐 103.9.24 菜色



主食：什錦炒飯

主菜：蜜汁雞腿

副食一：肉圓

副食二：金針菇炒三絲

蔬食：青菜

湯品：紅豆甜湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
860	124	31	26

# 國中部營養午餐 103.9.25 菜色



主食：白飯

主菜：豆豉小排

副食一：沙茶豆乾

副食二：奶香四色

蔬食：青菜

湯品：菜頭排骨湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
890	125	34	28

# 國中部營養午餐 103.9.26 菜色



主食：白飯

主菜：胡蘿蔔炒蛋

副食一：枸杞冬瓜+檸檬蛋糕

副食二：雙色海結

蔬食：青菜

湯品：筍香油腐湯

熱量	醣類	蛋白質	脂肪
854	123	34	24