

社頭國小110學年度上學期11月菜單

承富

11月1日 (一)				11月2日 (二)				11月3日 (三)				11月4日 (四)				11月5日 (五)			
白米飯				糙米飯				白米飯				五穀米飯				白米飯			
蘿蔔燒肉				麻油雞				菌菇什錦炊飯				蔥燒鮭魚片				咖哩肉丸子			
香筍肉羹				洋葱炒蛋				校園滷味				三杯杏鮑菇				肉末豆腐			
深色青菜				淺色青菜				深色青菜				淺色青菜				深色青菜			
九份芋圓湯				紅棗排骨湯				清燉雞湯				酸菜豬血湯				玉米蛋花湯			
熱量(大卡)	705.7	脂肪(g)	21.5	熱量(大卡)	721.5	脂肪(g)	23.5	熱量(大卡)	734.7	脂肪(g)	25.3	熱量(大卡)	723.5	脂肪(g)	23.4	熱量(大卡)	727.5	脂肪(g)	22.5
醣類(g)	101.5	蛋白質(g)	26.6	醣類(g)	95.3	蛋白質(g)	32.2	醣類(g)	97.1	蛋白質(g)	29.7	醣類(g)	92.5	蛋白質(g)	35.8	醣類(g)	104.7	蛋白質(g)	26.5
11月8日 (一)				11月9日 (二)				11月10日 (三)				11月11日 (四)				11月12日 (五)			
白米飯				燕麥飯				油麵				地瓜飯				白米飯			
泰式雞丁				檸檬雞翅				茄汁肉醬				香酥魚排				洋芋滷肉			
玉米四寶				紅蘿蔔炒蛋				小餐包				鐵板豆腐				小魚干花生			
深色青菜				淺色青菜				深色青菜				淺色青菜				深色青菜			
冬瓜排骨湯				絲滑豆腐湯				海芽蛋花湯				黃瓜大骨湯				鮮菇湯			
熱量(大卡)	714.5	脂肪(g)	24.3	熱量(大卡)	749.0	脂肪(g)	25.5	熱量(大卡)	733.1	脂肪(g)	24.1	熱量(大卡)	707.2	脂肪(g)	22.5	熱量(大卡)	733.7	脂肪(g)	20.5
醣類(g)	92.3	蛋白質(g)	31.7	醣類(g)	95.8	蛋白質(g)	34.1	醣類(g)	101.7	蛋白質(g)	27.4	醣類(g)	96.4	蛋白質(g)	29.7	醣類(g)	109.2	蛋白質(g)	28.1
11月15日 (一)				11月16日 (二)				11月17日 (三)				11月18日 (四)				11月19日 (五)			
白米飯				紫米飯				白米飯				小米飯				白米飯			
地瓜滷肉				茄汁雞丁				咖哩炒肉絲				椒鹽魚丁				塔香肉燥			
什錦青花菜				香炒手糕				茶葉蛋				日式田煮				玉米炒蛋			
深色青菜				淺色青菜				深色青菜				淺色青菜				深色青菜			
紅豆湯				菜頭大骨湯				豆腐湯				韓式煲湯				冬菜粉絲湯			
熱量(大卡)	709.0	脂肪(g)	22.8	熱量(大卡)	722.3	脂肪(g)	20.9	熱量(大卡)	730.3	脂肪(g)	24.1	熱量(大卡)	702.6	脂肪(g)	24.2	熱量(大卡)	714.2	脂肪(g)	23.2
醣類(g)	99.5	蛋白質(g)	26.5	醣類(g)	102.0	蛋白質(g)	31.5	醣類(g)	98.1	蛋白質(g)	30.4	醣類(g)	94.4	蛋白質(g)	26.8	醣類(g)	95.9	蛋白質(g)	30.4
11月22日 (一)				11月23日 (二)				11月24日 (三)				11月25日 (四)				11月26日 (五)			
白米飯				糙米飯				白米飯				五穀米飯				白米飯			
海結燒肉				樹子蒸魚				什錦肉末				日式照燒雞				南瓜燒肉			
冬瓜什錦				紅蘿蔔炒蛋				拌毛豆筴				紅燒豆腐				媽蟻上樹			
深色青菜				淺色青菜				白菜什錦				深色青菜				深色青菜			
黃瓜肉絲湯				牛蒡雞湯				菜頭排骨湯				味噌海芽湯				翡翠羹湯			
熱量(大卡)	706.9	脂肪(g)	22.2	熱量(大卡)	754.6	脂肪(g)	25.8	熱量(大卡)	761.6	脂肪(g)	22.5	熱量(大卡)	707.6	脂肪(g)	21.5	熱量(大卡)	723.8	脂肪(g)	23.6
醣類(g)	98.7	蛋白質(g)	28.1	醣類(g)	97.3	蛋白質(g)	33.3	醣類(g)	105.8	蛋白質(g)	34.0	醣類(g)	102.5	蛋白質(g)	26.0	醣類(g)	98.5	蛋白質(g)	29.4
11月29日 (一)				11月30日 (二)															
白米飯				小米飯															
豆輪滷豬腳				香酥肉魚															
針菇炒海草				針菇燴白菜															
炒青菜				炒青菜															
大滷湯				冬瓜排骨湯															
熱量(大卡)	703.9	脂肪(g)	23.5	熱量(大卡)	716.4	脂肪(g)	21.7												
醣類(g)	93.1	蛋白質(g)	30.0	醣類(g)	106.1	蛋白質(g)	24.2												

營養師：張曉芬

豬肉來源：台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

午餐秘書：

主任：

校長：

