



田中高中111年10月菜單



營養師:高煥紋  
衛管人員:王紘廷



本公司豬肉「原料原產地(台灣)」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
白米飯 鮮嫩滷豬排 香嫩豆腐(豆) 塔香海帶苗 青江菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 壽喜豚燒 哈燒翅小腿 番茄炒蛋 大白菜 冬瓜山粉圓	吉野家豚丼飯 鹽酥香香雞(炸) 小籠包(冷) 花枝燒菇菇(海加) 蚵白菜 味噌豆腐湯(豆)	地瓜飯 照燒豬排 三絲馬鈴薯 什錦關東煮(豆) 油菜 紫菜湯	白米飯 香烤大雞排 白菜滷(豆) 鮑菇魷魚條(海炸加) 青花菜 芹香蘿蔔湯
熱量: 680.2 脂肪: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 681.6 脂肪: 96.1 蛋白質: 26.9	熱量: 686.8 脂肪: 95.1 蛋白質: 26.7	熱量: 678.3 脂肪: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 686.8 脂肪: 95.5 蛋白質: 26.7
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
國慶連假	糙米飯 奶香咖哩雞 吻魚彩蔬蛋(海) 什錦筍絲(豆) 青江菜 肉絲湯	日式炒烏龍麵 泰式魚條(海) 芝麻包(冷) 白蘿蔔貢丸(加) 鵝白菜 玉米蛋花湯	地瓜飯 泰式腿排 下飯瓜仔肉(醃) 茶碗蒸 油菜 鮮菇湯	白米飯 香滷豬排 椒鹽杏鮑菇(炸) 照燒肉片 空心菜 豆腐味噌湯(豆)
熱量: 675.7 脂肪: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 677.8 脂肪: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 685.2 脂肪: 95.5 蛋白質: 26.8	熱量: 677.8 脂肪: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 687.1 脂肪: 97.5 蛋白質: 27
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
白米飯 筍香燻肉(醃) 小魚豆干(海豆) 番茄蘑菇燒 青江菜 大白菜蛋花湯	胚芽米飯 紅燒豬肺 螞蟻上樹 阿呆滷味(豆) 蚵白菜 菇菇湯	雞鬆蓋飯 卡啦腿排(炸) 銀絲卷(冷) 麥克雞塊(炸加) 大白菜 三絲湯+豆漿	地瓜飯 五香排骨 洋蔥炒蛋 吻魚豆腐羹(豆海) 油菜 南瓜濃湯(芡)	白米飯 鮮魚豆腐(海豆) 菇菇拌玉筍 醬滷翅小腿 大陸妹 味噌鮮菇湯
熱量: 675.7 脂肪: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 675.7 脂肪: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 682.4 脂肪: 96.1 蛋白質: 26.9	熱量: 684.1 脂肪: 98 蛋白質: 26.9	熱量: 673.1 脂肪: 96 蛋白質: 26.7
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
白米飯 照燒豬排 壽喜燒年糕(豆冷) 五香碎肉(豆) 青江菜 酸辣湯(豆芡)	紫米飯 日式滷肉 炫烤雞肉捲(加) 醬燒椰菜豆腐(豆) 高麗菜 時蔬湯	客香標仔條 香酥魚排(炸海加) 奶黃包(冷) 所長滷蛋 鵝白菜 芹香銀羅湯	地瓜飯 香烤雞翅 四色玉米 芝麻蒸蛋 油菜 榨菜肉絲湯(醃)	白米飯 紐澳良烤雞腿排 咖哩洋芋 砂鍋粉絲煲 青花菜 海芽湯
熱量: 680.2 脂肪: 96 蛋白質: 26.8	熱量: 673.3 脂肪: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 677.8 脂肪: 95.5 蛋白質: 26.7	熱量: 673.3 脂肪: 103 蛋白質: 26.7	熱量: 682.6 脂肪: 96.5 蛋白質: 26.9
10月31日				
白米飯 法式香烤雞排 什錦燴白菜(豆) 滷米血拼盤(豆) 青江菜 筍絲湯				
熱量: 659.7 脂肪: 96.3 蛋白質: 26.3	熱量: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 蛋白質: 0