

# 承富

田中高中

張曉芸 張曉芸

高一(四)

111年10月菜單

10月3日(一)			10月4日(二)			10月5日(三)			10月6日(四)			10月7日(五)		
香Q米飯 卡啦雞腿(炸) 雙絲蛋 三色豆腐(豆) 油菜 竹筍肉絲湯			小米飯 泰式豬排(滷) 麥克雞塊(加) 歐東豬肉麵(碎) 蚵白菜 冬瓜山粉圓			義大利麵 日式雞排(燒) 奶黃包(冷) 鐵板豬柳 青江菜 玉米濃湯(芡)			地瓜飯 咖哩肉丁 香脆魷魚酥(海)(炸) 白菜香菇 有機蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			香Q米飯 宮喜肉片 白醬花椰菜 滷米血百頁(豆)(冷) 油菜 紫菜蛋花湯		
熱量: 837.5k	脂肪: 27.5g	醃類: 32.5g	熱量: 837.6k	脂肪: 26.0g	醃類: 32.9g	熱量: 832.9k	脂肪: 26.5g	醃類: 33.6g	熱量: 852.8k	脂肪: 28.0g	醃類: 33.2g	熱量: 857.2k	脂肪: 26.0g	醃類: 33.3g
醃類: 115.0g	蛋白質: 32.5g	醃類: 32.5g	醃類: 118.0g	蛋白質: 32.9g	醃類: 32.9g	醃類: 115.0g	蛋白質: 33.6g	醃類: 33.6g	醃類: 117.0g	蛋白質: 33.2g	醃類: 33.2g	醃類: 122.5g	蛋白質: 33.3g	醃類: 33.3g
10月10日(一)			10月11日(二)			10月12日(三)			10月13日(四)			10月14日(五)		
國慶日 香Q米飯 香烤雞翅 絞肉豆乾(豆) 客家板條 油菜 蘿蔔湯			糙米飯 日式涮涮燒肉 麻婆豆腐(豆) 香酥雞腿(炸) 油菜 蘿蔔肉絲湯			高麗菜飯(海) 鹹油雞翅 芝麻包(冷) 筍乾肉絲(醃) 蚵白菜 日式海芽湯			地瓜飯 鹹豬肉 柴香豆腐燒(豆) 燒烤魷魚丸(海加) 有機蔬菜(深色) 蔬菜蛋花湯			香Q米飯 魷魚排(海加)(炸) 洋蔥蛋 沙茶竹筍 油菜 清燉冬瓜湯		
熱量: 862.1k	脂肪: 28.5g	醃類: 33.9g	熱量: 848.1k	脂肪: 28.5g	醃類: 32.9g	熱量: 839.0k	脂肪: 27.0g	醃類: 34.0g	熱量: 853.4k	脂肪: 29.0g	醃類: 33.1g	熱量: 860.1k	脂肪: 28.5g	醃類: 33.4g
醃類: 122.5g	蛋白質: 33.9g	醃類: 33.9g	醃類: 115.0g	蛋白質: 32.9g	醃類: 32.9g	醃類: 115.0g	蛋白質: 34.0g	醃類: 34.0g	醃類: 115.0g	蛋白質: 33.1g	醃類: 33.1g	醃類: 117.5g	蛋白質: 33.4g	醃類: 33.4g
10月17日(一)			10月18日(二)			10月19日(三)			10月20日(四)			10月21日(五)		
香Q米飯 香烤雞翅 絞肉豆乾(豆) 客家板條 油菜 蘿蔔湯			麥片飯 蒜泥白肉 繽紛魷魚(海) 地瓜條 蚵白菜 筍仔湯			台式炒麵 鹹油雞翅 菜頭標(冷) 珍珠燒賣(加) 青江菜 味噌菇菇湯+豆奶			地瓜飯 蒜香里肌排 鮮菇花椰菜 卡啦翅小腿(炸) 有機蔬菜 酸辣湯(芡)(豆)(醃)			香Q米飯 雞米花(炸) 蒜香毛豆菜(豆) 蛋酥肉羹(加) 油菜 紫菜蛋花湯		
熱量: 862.1k	脂肪: 28.5g	醃類: 33.9g	熱量: 832.9k	脂肪: 26.5g	醃類: 33.6g	熱量: 857.8k	脂肪: 29.0g	醃類: 33.7g	熱量: 830.4k	脂肪: 26.0g	醃類: 33.1g	熱量: 855.4k	脂肪: 29.0g	醃類: 33.6g
醃類: 122.5g	蛋白質: 33.9g	醃類: 33.9g	醃類: 115.0g	蛋白質: 33.6g	醃類: 33.6g	醃類: 115.5g	蛋白質: 33.7g	醃類: 33.7g	醃類: 116.0g	蛋白質: 33.1g	醃類: 33.1g	醃類: 115.0g	蛋白質: 33.6g	醃類: 33.6g
10月24日(一)			10月25日(二)			10月26日(三)			10月27日(四)			10月28日(五)		
香Q米飯 紅燒豬腩 京醬肉片(豆) 鐵板苜菜 油菜 洋芋濃湯(芡)			糙米飯 日式豬柳 鮮嫩魚塊(炸)(海) 蔬菜米血丁(冷) 蚵白菜 冬瓜丸片湯(加)			肉絲炒飯 鹹油雞翅(炸) 魷豆包(冷) 海鮮鍋(海) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)			地瓜飯 孜然雞翅(烤) 滷味(豆)(加) 沙茶冬粉煲 有機蔬菜 鮮菇肉絲湯			香Q米飯 板烤雞腿排 蒜香豆腐丁(豆) 香酥燒肉片 油菜 榨菜肉絲湯(醃)		
熱量: 861.7k	脂肪: 28.5g	醃類: 33.3g	熱量: 887.3k	脂肪: 26.5g	醃類: 35.2g	熱量: 862.7k	脂肪: 29.5g	醃類: 34.3g	熱量: 859.6k	脂肪: 26.0g	醃類: 33.9g	熱量: 855.4k	脂肪: 29.0g	醃類: 33.6g
醃類: 118.0g	蛋白質: 33.3g	醃類: 33.3g	醃類: 127.0g	蛋白質: 35.2g	醃類: 35.2g	醃類: 115.0g	蛋白質: 34.3g	醃類: 34.3g	醃類: 122.5g	蛋白質: 33.9g	醃類: 33.9g	醃類: 115.0g	蛋白質: 33.6g	醃類: 33.6g
10月31日(一)			豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)											
香Q米飯 紅糟豬柳條(炸) 木須炒蛋 大扁食(加) 油菜 麵線糊湯(芡)			(此菜單是承富最受歡迎菜色, 實際出貨以各校每月菜單為主)											
熱量: 859.4k	脂肪: 29.0g	醃類: 33.6g												
醃類: 116.0g	蛋白質: 33.6g	醃類: 33.6g												

