

北斗國中中央廚房 109年04月份葷食菜單

				4月1日 週三				4月2日 週四				4月3日 週五			
				糙米飯 酥炸魚排 玉米粒炒蛋 炒季節時蔬 結頭排骨湯 水果				放假				放假			
主食類(ex)		糖類(g)	0	主食類(ex)	7.3	糖類(g)	135	主食類(ex)		糖類(g)	0	主食類(ex)		糖類(g)	0
豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0	豆魚肉蛋類(ex)	2.1	脂質(g)	21.3	豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0	豆魚肉蛋類(ex)		脂質(g)	0
蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0	蔬菜類(ex)	2	蛋白質(g)	31.3	蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0	蔬菜類(ex)		蛋白質(g)	0
油脂類(ex)		熱量(kcal)	0	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	856.9	油脂類(ex)		熱量(kcal)	0	油脂類(ex)		熱量(kcal)	0
水果類(ex)				水果類(ex)	1			水果類(ex)				水果類(ex)			
奶類(ex)				奶類(ex)	0			奶類(ex)				奶類(ex)			
4月6日 週一				4月7日 週二				4月8日 週三				4月9日 週四			
地瓜飯 鵪鶉肉燥 白菜滷 炒季節時蔬 味噌海芽湯				炒麵 日式炒烏龍麵 家鄉滷味 炒季節時蔬 玉米蛋花湯 酥炸銀絲卷				糙米飯 香滷雞翅 麻婆豆腐 炒季節時蔬 冬瓜大骨湯				白米飯 酥炸花枝排 咖哩洋芋 炒季節時蔬 蘿蔔玉米湯 乳品			
主食類(ex)	6.8	糖類(g)	114.5	主食類(ex)	7	糖類(g)	120	主食類(ex)	6.8	糖類(g)	115	主食類(ex)	6.7	糖類(g)	126.5
豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	22.5	豆魚肉蛋類(ex)	3	脂質(g)	24	豆魚肉蛋類(ex)	2.6	脂質(g)	20.3	豆魚肉蛋類(ex)	2.8	脂質(g)	27.4
蔬菜類(ex)	2.6	蛋白質(g)	33.7	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	37.3	蔬菜類(ex)	2	蛋白質(g)	33.8	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	43.2
油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	795.3	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	845.2	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	777.9	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	925.4
水果類(ex)	0			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	1		
4月13日 週一				4月14日 週二				4月15日 週三				4月16日 週四			
地瓜飯 沙茶肉片 花燴什錦 炒季節時蔬 榨菜肉絲湯				古早味鹹粥 滷雞翅 紅豆饅頭 炒季節時蔬 水果				糙米飯 玉米蒸肉餅/炸雞腿 白醬馬鈴薯 炒季節時蔬 蘿蔔油腐湯 螺青校慶-炸雞腿				白米飯 香酥鯖魚 彩頭羹 炒季節時蔬 黃瓜九片湯			
主食類(ex)	6.7	糖類(g)	113.5	主食類(ex)	6.8	糖類(g)	129.5	主食類(ex)	7	糖類(g)	119.5	主食類(ex)	7	糖類(g)	118
豆魚肉蛋類(ex)	2.6	脂質(g)	20.3	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	20	豆魚肉蛋類(ex)	2.9	脂質(g)	23.7	豆魚肉蛋類(ex)	2.6	脂質(g)	22.8
蔬菜類(ex)	2.1	蛋白質(g)	33.7	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	33.4	蔬菜類(ex)	2.4	蛋白質(g)	36.7	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.4
油脂類(ex)	2	熱量(kcal)	771.5	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	831.6	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	838.1	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	814.8
水果類(ex)	0			水果類(ex)	1			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0		
4月20日 週一				4月21日 週二				4月22日 週三				4月23日 週四			
地瓜飯 京醬肉絲 沙茶寬粉 炒季節時蔬 補氣養生湯				白米飯 肉羹飯 蜜汁黑豆干 炒季節時蔬 椒鹽毛豆莢				糙米飯 酥炸無骨香雞排 茄汁燴蛋 炒季節時蔬 味噌豆腐湯				白米飯 清蒸魚片 八寶肉醬 炒季節時蔬 酸辣湯 乳品			
主食類(ex)	6.8	糖類(g)	114.5	主食類(ex)	6.8	糖類(g)	129.5	主食類(ex)	6.8	糖類(g)	116.5	主食類(ex)	6.7	糖類(g)	125
豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	20	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	20	豆魚肉蛋類(ex)	2.9	脂質(g)	23.7	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	26.5
蔬菜類(ex)	2.1	蛋白質(g)	33.2	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	33.4	蔬菜類(ex)	2.4	蛋白質(g)	36.3	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	41.2
油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	770.8	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	831.6	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	824.5	油脂類(ex)	3	熱量(kcal)	903.3
水果類(ex)	0			水果類(ex)	1			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	1		
4月27日 週一				4月28日 週二				4月29日 週三				4月30日 週四			
五穀飯 麻油雞丁 日式蒸蛋 炒季節時蔬 韓式海芽湯				麵線糊 香滷豬排 刈包 炒季節時蔬 花生糖粉 水果				糙米飯 椒鹽鮮魚 黃瓜彩繪 炒季節時蔬 竹筍排骨湯				白米飯 咖哩雞 紅燒油腐 炒季節時蔬 玉米濃湯			
主食類(ex)	7	糖類(g)	118.5	主食類(ex)	6.6	糖類(g)	126.5	主食類(ex)	6.7	糖類(g)	114	主食類(ex)	7	糖類(g)	119
豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	20.6	豆魚肉蛋類(ex)	2.5	脂質(g)	19	豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	20.6	豆魚肉蛋類(ex)	2.8	脂質(g)	20.9
蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	35.2	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	32.9	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.5	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	35.9
油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	800.2	油脂類(ex)	2.3	熱量(kcal)	808.6	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	779.4	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	807.7
水果類(ex)	0			水果類(ex)	1			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0		
5月1日 週五				5月1日 週五				5月1日 週五				5月1日 週五			
五穀飯 蔴瓜蒸肉 關東煮 炒季節有機時蔬 結頭大骨湯				五穀飯 蔴瓜蒸肉 關東煮 炒季節有機時蔬 結頭大骨湯				五穀飯 蔴瓜蒸肉 關東煮 炒季節有機時蔬 結頭大骨湯				五穀飯 蔴瓜蒸肉 關東煮 炒季節有機時蔬 結頭大骨湯			
主食類(ex)	7	糖類(g)	118.5	主食類(ex)	6.8	糖類(g)	115.5	主食類(ex)	7	糖類(g)	119	主食類(ex)	7	糖類(g)	119
豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	21.1	豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	21.1	豆魚肉蛋類(ex)	2.7	脂質(g)	20.6	豆魚肉蛋類(ex)	2.8	脂質(g)	20.9
蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.7	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.7	蔬菜類(ex)	2.2	蛋白質(g)	34.5	蔬菜類(ex)	2.3	蛋白質(g)	35.9
油脂類(ex)	2.6	熱量(kcal)	790.7	油脂類(ex)	2.6	熱量(kcal)	790.7	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	807.7	油脂類(ex)	2.5	熱量(kcal)	807.7
水果類(ex)	0			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0			水果類(ex)	0		
奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0			奶類(ex)	0		

豐成食品工廠 提供

電話：04-8613339 傳真：04-8613336