

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期午餐食譜設計

												11月1日 (五)																											
												白米飯																											
												沙茶肉片																											
												螞蟻上樹																											
												炒油菜																											
												紅豆湯																											
												熱量(大卡)		714.0		脂肪(g)		20.0																					
												醣類(g)		107.5		蛋白質(g)		26.0																					
11月4日 (一)				11月5日 (二)				11月6日 (三)				11月7日 (四)				11月8日 (五)																							
白米飯				五穀飯				豬肉燴飯				糙米飯				白米飯																							
三杯肉丁				滷雞翅				豬肉燴飯				酥炸花枝排(海)(加)				鵪鶉肉燥																							
白菜滷				家常豆腐(豆)				滷油豆腐(豆)				咖哩洋芋				蒲瓜肉絲																							
炒油菜				炒小白菜				炒高麗菜				炒大白菜				炒青江菜																							
鮮筍排骨湯				海芽菇菇湯				刺瓜湯				關東煮湯				榨菜肉絲湯(醃)																							
熱量(大卡)		673.0		脂肪(g)		21.0		熱量(大卡)		718.8		脂肪(g)		21.2		熱量(大卡)		714.4		脂肪(g)		20.0		熱量(大卡)		692.9		脂肪(g)		20.9		熱量(大卡)		716.1		脂肪(g)		20.9	
醣類(g)		95.0		蛋白質(g)		26.0		醣類(g)		106.0		蛋白質(g)		26.0		醣類(g)		108.0		蛋白質(g)		25.6		醣類(g)		100.5		蛋白質(g)		25.7		醣類(g)		106.0		蛋白質(g)		26.0	
11月11日 (一)				11月12日 (二)				11月13日 (三)				11月14日 (四)				11月15日 (五)																							
白米飯				胚芽飯				肉羹湯麵				紫米飯				白米飯																							
泡菜肉片(醃)				炸無骨香雞排(加)				肉羹湯麵				清蒸魚片(海)				胡椒豬柳																							
聰明鮭魚蛋(海)				八寶肉醬(醃)(豆)				奶黃包(冷)				冬瓜羹				芹香甜不辣(加)																							
炒花椰菜				炒高麗菜				炒油菜				炒豆芽菜				炒青江菜																							
珍菇肉絲湯				味噌海芽湯(豆)				茶葉蛋				酸辣湯(豆)				菜頭排骨湯																							
熱量(大卡)		673.0		脂肪(g)		21.0		熱量(大卡)		718.7		脂肪(g)		21.5		熱量(大卡)		718.5		脂肪(g)		20.5		熱量(大卡)		706.2		脂肪(g)		20.6		熱量(大卡)		720.4		脂肪(g)		20.4	
醣類(g)		95.0		蛋白質(g)		26.0		醣類(g)		105.5		蛋白質(g)		25.8		醣類(g)		107.5		蛋白質(g)		26.0		醣類(g)		104.5		蛋白質(g)		25.7		醣類(g)		108.5		蛋白質(g)		25.7	
11月18日 (五)				11月19日 (二)				11月20日 (三)				11月21日 (四)				11月22日 (五)																							
白米飯				胚芽飯				皮蛋瘦肉粥				蕎麥飯				白米飯																							
馬鈴薯燉肉				滷雞腿				皮蛋瘦肉粥				黃金柳葉魚(海)(加)				蘿蔔燉肉																							
金針菇炒蛋				香菇豆腐(豆)				芋泥包(冷)				黃瓜炒肉絲				日式蒸蛋																							
炒青江菜				炒蚵白菜				炒花椰菜				炒高麗菜				炒大陸妹																							
海芽豆腐湯(豆)				山藥排骨湯				滷海帶				冬瓜排骨湯				鮮菇湯																							
熱量(大卡)		714.0		脂肪(g)		20.0		熱量(大卡)		677.4		脂肪(g)		20.6		熱量(大卡)		671.6		脂肪(g)		20.0		熱量(大卡)		716.6		脂肪(g)		20.6		熱量(大卡)		732.8		脂肪(g)		20.0	
醣類(g)		107.5		蛋白質(g)		26.0		醣類(g)		97.0		蛋白質(g)		26.0		醣類(g)		97.0		蛋白質(g)		25.9		醣類(g)		107.0		蛋白質(g)		25.8		醣類(g)		112.5		蛋白質(g)		25.7	
11月25日 (一)				11月26日 (二)				11月27日 (三)				11月28日 (四)				11月29日 (五)																							
白米飯				小米飯				義大利麵				小麥飯				白米飯																							
沙茶肉片				照燒雞丁				義大利麵				酥炸魚丁(海)				打拋豬肉																							
蕃茄豆腐炒蛋(豆)				塔香海茸				滷蛋				咖哩洋芋				彩頭羹																							
炒油菜				炒豆芽菜				炒空心菜				炒小白菜				炒花椰菜																							
仙草粉圓(加)				鮮筍湯				白菜豆腐湯(豆)				四神湯				虱目魚丸湯(加)																							
熱量(大卡)		710.4		脂肪(g)		20.0		熱量(大卡)		711.5		脂肪(g)		20.3		熱量(大卡)		711.2		脂肪(g)		20.0		熱量(大卡)		712.8		脂肪(g)		20.0		熱量(大卡)		702.4		脂肪(g)		20.0	
醣類(g)		107.0		蛋白質(g)		25.6		醣類(g)		106.5		蛋白質(g)		25.7		醣類(g)		107.0		蛋白質(g)		25.8		醣類(g)		107.5		蛋白質(g)		25.7		醣類(g)		105.0		蛋白質(g)		25.6	