

精誠中學



潔達有限公司
品質好/服務好/衛生好/最公道

	8/30(二)	8/31(三)	9/1(四)	9/2(五)	9/3(六)
	小米飯 蒜泥白肉 香滷油腐 螞蟻上樹 鵝白菜 芹香蘿蔔湯	義大利麵 無骨香雞排(炸品) 家常滷味 烤菠蘿麵包+雞塊(冷凍) 空心菜 海芽蛋花湯	地瓜飯 筍香扣肉 大阪燒高麗 麻辣米血(加工) 油菜 大瓜排骨湯	QQ白飯 醬燒里肌 太祖魷魚羹(加工) 海苔蒸蛋 青江菜 味噌豆腐湯	QQ白飯 辣子雞丁 海苔花枝丸(加工) 芝麻包(冷凍) 高麗菜 紅豆湯
	熱量882卡 蛋白質37克 脂肪29克 醣類118克	熱量900卡 蛋白質37克 脂肪31克 醣類118克	熱量877卡 蛋白質30克 脂肪24克 醣類135克	熱量845卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類111克	熱量820卡 蛋白質30克 脂肪25克 醣類119克
9/5(一)	9/6(二)	9/7(三)	9/8(四)	9/9(五)	9/10(六)
QQ白飯 日式炸豬排(炸品) 咖哩洋芋 梅粉地瓜 大陸A菜 蘿蔔味噌湯	胚芽飯 三杯雞 絲瓜麵線 蜜汁印干 油菜 玉米濃湯	古早味拌麵 鐵路豬排 五更腸旺 烤蜂蜜蛋糕+薯餅(冷凍) 青江菜 豆薯湯	地瓜飯 海鮮花枝排(炸品) 泡菜麵疙瘩 芹香三絲 鵝白菜 香菇筍片湯	中秋節	今日 不 供 餐
熱量807卡 蛋白質28克 脂肪24克 醣類120克	熱量862卡 蛋白質35克 脂肪27克 醣類119克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類118克	熱量851卡 蛋白質32克 脂肪27克 醣類120克		
9/12(一)	9/13(二)	9/14(三)	9/15(四)	9/16(五)	9/17(六)
QQ白飯 無骨香雞排(炸品) 蒼蠅頭 奶焗白菜 空心菜 玉米蛋花湯	薏仁飯 洋蔥豬柳 腐皮高麗 芹香貢丸(加工) 青江菜 薑絲海芽湯	肉絲蛋炒飯 香酥雞腿(炸品) 關東煮 烤香蒜吐司+韓式魚板年糕(冷凍) 鵝白菜 消暑綠豆湯	地瓜飯 蒙古肉片 竹筍炒肉絲 海苔洋芋 油菜 蘿蔔排骨湯	QQ白飯 宮保雞丁 玉米炒蛋 鐵板豆芽 大陸A菜 榨菜肉絲湯(醃菜)	QQ白飯 梅干扣肉(醃菜) 椒鹽甜不辣(加工) 奶黃包(冷凍) 高麗菜 青菜豆腐湯
熱量882卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類120克	熱量828卡 蛋白質33克 脂肪26克 醣類115克	熱量866卡 蛋白質32克 脂肪26克 醣類125克	熱量839卡 蛋白質32克 脂肪25克 醣類120克	熱量867卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類119克	熱量808卡 蛋白質31克 脂肪24克 醣類117克
9/19(一)	9/20(二)	9/21(三)	9/22(四)	9/23(五)	9/24(六)
QQ白飯 鐵板豬排 香鬆蒸蛋 糖醋百頁 大陸A菜 金菇三絲湯	糙米飯 泰式椒麻雞 蛋酥絲瓜 客家小炒 小白菜 味噌海芽湯	義式焗烤麵 咕咾肉 鮮炒高麗 烤巧克力杯子蛋糕+龍鳳腿(冷凍) 空心菜 茶壺湯	地瓜飯 黃金魚排(炸品) 麻婆豆腐 蒜蓉海雲吞(加工) 油菜 薑絲冬瓜湯	QQ白飯 咖哩雞丁 芹香黑輪(加工) 辣炒寬粉 青江菜 蔬菜蛋花湯	今日 不 供 餐
熱量867卡 蛋白質38克 脂肪30克 醣類110克	熱量866卡 蛋白質35克 脂肪28克 醣類119克	熱量859卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類120克	熱量832卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類113克	熱量868卡 蛋白質34克 脂肪27克 醣類122克	
9/26(一)	9/27(二)	9/28(三)	9/29(四)	9/30(五)	
QQ白飯 菲力雞排 花生海結 海苔洋芋 空心菜 酸辣湯	糙米飯 蘿蔔燒肉 小瓜細腐 芹香福州丸(加工) 高麗菜 羅宋湯	肉鬆炒飯 日式炸豬排(炸品) 白菜滷 烤起司餐包+照燒章魚燒(冷凍) 油菜 黃豆芽海芽湯	地瓜飯 七味豬柳 麻油小火鍋 洋蔥炒蛋 鵝白菜 鮮甜蘿蔔湯	QQ白飯 香雞排(炸品) 大溪燒豆干 甘梅地瓜 青江菜 玉米蛋花湯	
熱量801卡 蛋白質29克 脂肪23克 醣類120克	熱量851卡 蛋白質36克 脂肪28克 醣類113克	熱量864卡 蛋白質33克 脂肪28克 醣類120克	熱量879卡 蛋白質36克 脂肪29克 醣類118克	熱量873卡 蛋白質35克 脂肪29克 醣類117克	

*雞腿廢棄率以50%計,鴨肉、雞排、雞腿丁可食率以65%計,雞翅可食率以61%計,魚丁包冰率以20%計。菜單所示克數為可食量

使用臺灣豬肉及其製品

營養師盧雅琦

金大立

廠商營養師			營養師 林雲文 電話 20105588		
廠商食品技師			食品技師 林雲文		
8月30日(二)	8月31日(三)	9月1日(四)	9月2日(五)	9月16日(五)	9月17日(六)
紫米飯 鮮筍滷肉 茶碗蒸 香腸 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	古早味炒麵 里肌肉排 鍋貼 筍絲肉羹 深色蔬菜 蒲瓜肉絲湯	糙米飯 冬瓜燻鴨 焗烤茄汁粉 木須炒蛋 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白飯 蔥爆豬肉 滷味三寶 大黃瓜鮮菇 深色蔬菜 筍子排骨湯	白飯 春川炒雞 瓜仔肉燥 高麗菜培根 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	白飯 香酥雞排 蘿蔔豆輪 水餃 深色蔬菜 味噌海芽湯
熱量 797.7 脂肪 24.5 醣類 113 蛋白質 31.3	熱量 810.3 脂肪 25.5 醣類 112.5 蛋白質 32.7	熱量 805.6 脂肪 24 醣類 116.5 蛋白質 30.9	熱量 772.9 脂肪 26.5 醣類 103 蛋白質 30.6	熱量 805.1 脂肪 25.5 醣類 111.5 蛋白質 32.4	熱量 805.1 脂肪 25.5 醣類 111.5 蛋白質 32.4
9月5日(一)	9月6日(二)	9月7日(三)	9月8日(四)	9月9日(五)	9月12日(一)
白飯 壽喜燒 絲瓜金針菇 雞塊 深色蔬菜 洋蔥海芽湯	地瓜飯 香菇雞 鮪魚聰明蛋 田園腰果 深色蔬菜 冬瓜排骨湯	三色炒飯 香酥雞排(炸) 杯子蛋糕 魷魚五味 深色蔬菜 蘿蔔海帶湯	胚芽飯 蒜泥白肉 家常豆腐 柳葉魚 深色蔬菜 地瓜粉圓湯	白飯 洋蔥仁飯 燒烤雞排 麻婆豆腐 越式河粉 深色蔬菜 玉米三鮮湯	白飯 咖哩燴肉 韓式部隊鍋 茄汁熱狗 深色蔬菜 刺瓜雙蓮湯
熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1	熱量 800.5 脂肪 26.5 醣類 108.5 蛋白質 32	熱量 820.1 脂肪 24.5 醣類 118 蛋白質 31.9	熱量 776.9 脂肪 22.5 醣類 115 蛋白質 28.6	熱量 785.7 脂肪 24.5 醣類 110.5 蛋白質 30.8	熱量 785.7 脂肪 24.5 醣類 110.5 蛋白質 30.8
9月19日(一)	9月20日(二)	9月21日(三)	9月22日(四)	9月23日(五)	9月26日(一)
白飯 味噌燒肉 焗烤咖哩 蔥花捲 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯	糙米飯 蜜汁咕咾肉 沙茶滷味 日式蒸蛋 深色蔬菜 筍子排骨湯	肉絲炒飯 酥炸豬排 奶黃包 關東煮 深色蔬菜 海芽豆皮湯(豆)	胚芽飯 油蔥雞 玉米豆干肉末 薯餅 深色蔬菜 酸辣湯(芡)	白飯 鴨肉煲 洋蔥炒蛋 魷魚丸 深色蔬菜 羅宋湯	白飯 花生滷肉 紅油抄手 蒙古炒肉 深色蔬菜 玉米濃湯
熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1	熱量 800.5 脂肪 26.5 醣類 108.5 蛋白質 32	熱量 820.1 脂肪 24.5 醣類 118 蛋白質 31.9	熱量 776.9 脂肪 22.5 醣類 115 蛋白質 28.6	熱量 785.7 脂肪 24.5 醣類 110.5 蛋白質 30.8	熱量 779.4 脂肪 25 醣類 107.5 蛋白質 31.1
9月27日(二)	9月28日(三)	9月29日(四)	9月30日(五)	9月30日(五)	9月30日(五)
白飯 三杯雞 南洋咖哩 絲瓜麵線 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)	茄汁鐵板麵 黃金雞腿 牛角包 砂鍋白菜滷 深色蔬菜 冬粉木耳湯	洋蔥仁飯 照燒咕咾肉 番茄炒蛋 椒鹽甜不辣 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	白飯 筍子滷肉 海帶豆干 夜市米血糕 深色蔬菜 番茄蛋花湯	白飯 三杯雞 南洋咖哩 絲瓜麵線 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)	白飯 三杯雞 南洋咖哩 絲瓜麵線 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)
熱量 800.5 脂肪 26.5 醣類 108.5 蛋白質 32	熱量 820.1 脂肪 24.5 醣類 118 蛋白質 31.9	熱量 776.9 脂肪 22.5 醣類 115 蛋白質 28.6	熱量 772.8 脂肪 26 醣類 104.5 蛋白質 30.2	熱量 800.5 脂肪 26.5 醣類 108.5 蛋白質 32	熱量 800.5 脂肪 26.5 醣類 108.5 蛋白質 32