

冠成食品工廠

南興國小115年3月菜單

本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師 蕭涵 核定



星期一 3月2日			星期二 3月3日			星期三 3月4日			星期四 3月5日			星期五 3月6日		
白米飯 三杯米血咕咕雞(加) 滑嫩蒸蛋 豆皮高麗菜(豆) 深色蔬菜 味噌紫菜湯			糙米飯 檸檬雞翅 日式關東煮(豆) 梅乾扣肉(醃) 淺色蔬菜 金針蛋花湯			白米飯 香酥炸雞排 麻婆豆腐(豆) 紅絲炒蛋 深色蔬菜 柴香菜頭湯			地瓜飯 懷舊豬里肌 白菜海茸 醬汁豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯			黃金蛋炒飯 白羅魷魚(申請) 彩椒鮮菇黑輪(加) 小鮮肉包(冷) 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)		
熱量: 730.6	脂肪: 25	醃類: 30.9	熱量: 761	脂肪: 27	醃類: 32.5	熱量: 780.7	脂肪: 27.9	醃類: 33.3	熱量: 804.5	脂肪: 28.9	醃類: 32.5			
3月9日 白米飯 古早味滷肉 繽紛起司椰菜 蜜汁翅小腿 深色蔬菜 玉米蛋花湯			3月10日 紫米飯 醬燒大排 辦桌白菜滷(海) 毛豆玉米干丁(豆) 淺色蔬菜 紅豆蜜甜湯			3月11日 白米飯 脆皮雞翅 五香碎肉(醃豆) 番茄滑蛋蔬菜鍋 深色蔬菜 鮮菇肉絲湯			3月12日 地瓜飯 蒜泥白肉 白菜燒賣X1(冷) 聰明鮪魚炒蛋(海加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿			3月13日 人氣鐵板麵 酥炸魚排(海炸)-申請 熱炒杏鮑菇 阿婆滷蛋 深色蔬菜 鮮筍肉絲湯		
熱量: 786.8	脂肪: 24.5	醃類: 28.3	熱量: 723.1	脂肪: 25.5	醃類: 31.9	熱量: 774.5	脂肪: 28.5	醃類: 32.5	熱量: 765.6	脂肪: 26	醃類: 32.9			
3月16日 白米飯 醬燒大排 彩頭蝦仁魷魚丸(海加) 大溪滷黑干(豆) 深色蔬菜 鮮筍湯			3月17日 胚芽飯 洋芋咖哩雞 越式寬粉 滑嫩蒸蛋 淺色蔬菜 味噌紫菜湯			3月18日 白米飯 鹽酥香香雞 泰式打拋豬 蝦皮白菜滷(海) 深色蔬菜 豆腐鮮菇湯(豆)			3月19日 地瓜飯 台式滷肉 柴香洋蔥炒蛋 梅粉薯條(加炸) 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)			3月20日 油蔥拌飯 蒜香魚丁(海)-申請 小瓜混炒 黑糖小饅頭(冷) 深色蔬菜 金針蛋花湯		
熱量: 721.7	脂肪: 24.5	醃類: 28.3	熱量: 759.3	脂肪: 26.5	醃類: 33.2	熱量: 776.6	脂肪: 28.5	醃類: 32.5	熱量: 714.3	脂肪: 23.5	醃類: 30.2			
3月23日 白米飯 洋芋嫩雞 客家小炒(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 冬瓜湯			3月24日 五穀米 海鮮魷魚羹(海苳)-申請 五香碎肉(豆醃) 快樂雞堡肉(加炸) 淺色蔬菜 消暑綠豆湯			3月25日 白米飯 香酥雞柳條 壽喜燒肉 蜜汁滷味(豆) 深色蔬菜 蔬菜蛋花湯			3月26日 地瓜飯 鐵路排骨 黃金玉米炒蛋 鮮筍肉絲 淺色蔬菜 日式紫菜湯			3月27日 肉醬義大利麵 香烤雞排 彩頭燒肉 多汁水餃X2(冷) 深色蔬菜 筍菇湯		
熱量: 743	脂肪: 25	醃類: 32.5	熱量: 743	脂肪: 25	醃類: 32.5	熱量: 813.2	脂肪: 30.4	醃類: 34.3	熱量: 776.4	脂肪: 26.4	醃類: 33.6			
3月30日 白米飯 涮涮肉 酸菜魚(海) 銀芽干絲海帶(豆) 深色蔬菜 鮮菇蘿蔔湯			3月31日 燕麥飯 三杯米血杏鮑菇魷魚(海加)-申請 五香滷蛋 酥炸雞排(炸) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)											
熱量: 754.8	脂肪: 26	醃類: 33.2	熱量: 751	脂肪: 25	醃類: 31.5									

歡迎 帥哥美女 訂購 冠成食品工廠

本月供應魚類菜品 食用請小心魚刺!!

