

楊梅國中 1月份菜單

廠商:吉元食品

營養師:王瓊瑤

日期	星期	主食	主菜		副菜			湯品	熱量 (大卡)	五穀類 (份)	蛋豆 魚肉 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)
1/3	一	燕麥飯	日式蒸蛋 蛋	蒸 麻婆豆腐 豆腐	煮 塔香海茸 海茸 九層塔	炒 青菜	芋香米粉湯 芋頭 米粉 香菇絲	803	6.8	2.2	2.0	2.8	0	
1/4	二	香Q白飯	照燒豬排 豬排	紅燒 栗子雞丁 栗子 白蘿蔔 雞丁	滷 筍香肉羹 鮮筍 肉羹 香菇	燴 青菜	黃瓜鮮蔬湯 大黃瓜 生香菇	811	6.5	2.5	2.2	2.8	0	
1/5	三	義大利麵	碳烤香雞排 雞排	烤 義大利肉醬 洋蔥 絞肉 蕃茄醬	煮 叉燒包 叉燒包	蒸 青菜	貴族濃湯 玉米粒 紅蘿蔔 蛋	881	6.8	2.6	1.5	2.8	1	
1/6	四	紫米飯	鐵路大排 生大排	滷 泰式素雞 洋蔥 素雞	炒 蟹黃燒賣 蟹黃 燒賣	蒸 青菜	香菇雞湯 香菇 白蘿蔔 雞丁	833	6.5	2.8	2.0	2.9	0	
1/7	五	香Q白飯	芝麻翅腿 翅小腿	烤 南洋咖哩 洋芋 肉丁 紅K	燴 蒜香四季豆 四季豆	炒 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁 二砂	808	6.8	2.2	2.0	2.9	0	
1/10	一	優質米飯	三杯杏鮑 杏鮑菇 油豆腐 九層塔	紅燒 蕃茄炒蛋 蕃茄 蛋	炒 蘆筍三鮮 蘆筍 水粉 紅K	燴 青菜	日式味噌湯 味噌 豆腐	811	6.6	2.3	2.2	3.0	0	
1/11	二	地瓜飯	蔥燒雞腿 雞腿	紅燒 瓜仔肉 絞瓜 絞肉	滷 木須高麗 木耳 肉絲 高麗菜	炒 青菜	清爽蘿蔔湯 白蘿蔔 大骨	820	6.5	2.7	1.8	2.9	0	
1/12	三	肉鬆拌飯	香滷肉排 豬排	滷 芋香白菜 芋頭 大白菜 蝦米 紅K	煮 蒜苗香腸 蒜苗 香腸	煎 青菜	紫菜蛋花湯 海帶芽 蛋	875	6.5	2.5	2.0	3.0	1	
1/13	四	糙米飯	巴比O雞翅 雞翅	烤 客家小炒 芹菜 肉絲 豆乾片	炒 冬瓜燴草菇 冬瓜 草菇 紅蘿蔔	煮 青菜	香菇肉羹湯 香菇絲 肉羹 筍絲 木耳	803	6.5	2.4	2.0	2.9	0	
1/14	五	香Q白飯	香酥魚 時節魚	炸 日式蒸蛋 蛋	蒸 紅燒海結 百頁結 海帶結	紅燒 青菜	九份芋圓湯 地瓜 芋圓 QQ 二砂	842	6.8	2.7	1.5	3.1	0	
1/17	一	薏仁飯	糖醋豆包 豆包	燴 咖哩洋芋 洋芋 紅K 杏鮑菇	滷 紅娘炒蛋 紅蘿蔔 蛋	炒 青菜	金針粉絲湯 金針 冬粉	827	6.9	2.3	2.0	3.0	0	
1/18	二	香Q白飯	醬燒大排 生大排	紅燒 鮮菇燴雞柳 筍絲 生香菇 雞柳	煮 宮保黑輪 小黃瓜 黑輪	炒 青菜	枸杞冬瓜湯 枸杞 冬瓜	803	6.5	2.4	2.0	2.9	0	
1/19	三	什錦炒麵	勁辣雞腿堡 雞腿堡	炸 洋蔥肉絲 洋蔥 肉絲	燴 奶皇包 奶皇包	蒸 青菜	酸辣湯 豆腐 豬血 木耳 筍絲	867	6.8	2.3	1.5	3.0	1	