



113. 2. 16--113. 2. 29竹山高中團膳午餐菜單

電話：(049)2642300

傳真：(049)2643332

*本廠供應之豬肉皆為國產豬



星期													2/16 星期五				2/17 星期六			
主菜													雞塊*3				日式金瓜燉肉			
副菜													蘋果咖哩				麻婆豆腐			
副菜													蔥爆豆干				三角薯餅			
青菜													當令時蔬				快炒時蔬			
湯品													結頭菜大骨湯				番茄羅宋湯			
熱量分析	熱量	0 Kcal	醣類	g	熱量	0 Kcal	醣類	g	熱量	0 Kcal	醣類	g	熱量	762.5 Kcal	醣類	104.2 g	熱量	803.4 Kcal	醣類	111 g
	蛋白質	g	脂質	g	蛋白質	g	脂質	g	蛋白質	g	脂質	g	蛋白質	31.3 g	脂質	24.5 g	蛋白質	33.6 g	脂質	25 g
星期	2/19 星期一				2/20 星期二				2/21 星期三				2/22 星期四				2/23 星期五			
主菜	麻辣肉片鍋				滑蛋親子丼				夜市鐵板麵				古早味瓜仔肉				無骨香雞排			
副菜	地瓜條				米血雙拼				雞米花				吮指翅小腿				番茄滑蛋			
副菜	九層塔炒蛋				高麗菜滷				蘋果派&醬汁				蠔油嫩腐				肉絲炒銀芽			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	薑絲海芽湯				蘿蔔湯				仙草汁				玉米濃湯				百菇湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	826.9 Kcal	醣類	116.5 g	熱量	801.3 Kcal	醣類	110.2 g	熱量	869.4 Kcal	醣類	122.5 g	熱量	806.2 Kcal	醣類	108 g	熱量	822.7 Kcal	醣類	111 g
	蛋白質	35.1 g	脂質	24.5 g	蛋白質	35 g	脂質	24.5 g	蛋白質	34.1 g	脂質	27 g	蛋白質	37.3 g	脂質	25 g	蛋白質	35.5 g	脂質	26.3 g
星期	2/26 星期一				2/27 星期二				2/28 星期三				2/29 星期四							
主菜	咕咾肉				黑胡椒肉片				2				勁脆卡啦雞							
副菜	咖哩洋芋				蒜蓉蘿蔔糕				2				彩虹炒蛋							
副菜	什錦關東煮				茶碗蒸				8				五更腸旺							
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				休				當令時蔬							
湯品	味噌昆布湯				酸辣湯				假				麥香紅茶							
	地瓜飯																			
熱量分析	熱量	766.8 Kcal	醣類	106.7 g	熱量	769.9 Kcal	醣類	107.2 g	熱量	0 Kcal	醣類	g	熱量	799.5 Kcal	醣類	102.2 g	熱量	0 Kcal	醣類	g
	蛋白質	31 g	脂質	24 g	蛋白質	32.4 g	脂質	23.5 g	蛋白質	g	脂質	g	蛋白質	35.8 g	脂質	27.5 g	蛋白質	g	脂質	g