



113.1.2--113.1.19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	1/1 星期一				1/2 星期二				1/3 星期三				1/4 星期四				1/5 星期五			
主菜	元				蒜泥白肉				蒜香肉絲炒飯				花瓜燉肉				雞堡			
副菜	旦				柴香魷魚丸				脆皮翅小腿				韓式炒年糕				地瓜薯條			
副菜	連				麻婆豆腐				茄汁熱狗&小甜包				蔥燒豆干				巴蜀麻辣燙			
青菜	假				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品					玉米蛋花湯				可可歐蕾				豬血湯				味噌湯			
熱量分析	熱量	0 Kcal	醣類	g	熱量	809.7 Kcal	醣類	107 g	熱量	810.4 Kcal	醣類	124.7 g	熱量	816.6 Kcal	醣類	116.5 g	熱量	818.7 Kcal	醣類	117.7 g
	蛋白質	g	脂質	g	蛋白質	35.8 g	脂質	26.5 g	蛋白質	28.4 g	脂質	22 g	蛋白質	35.9 g	脂質	23 g	蛋白質	31.4 g	脂質	24.7 g
星期	1/8 星期一				1/9 星期二				1/10 星期三				1/11 星期四				1/12 星期五			
主菜	雞米花				黑胡椒豬柳				芋香炒米粉				打拋肉燥				蘋果咖哩燉肉			
副菜	蠔油嫩腐				小白福州丸				雞塊*2				小花枝排				椒鹽黑輪			
副菜	玉米歐姆蛋				彩繪毛豆				搖搖脆薯&滷味				鐵板銀芽				花生麵筋			
青菜	當令時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	蘿蔔湯				海芽蛋花湯				仙草汁				鮮蔬湯				結頭菜大骨湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	785.9 Kcal	醣類	103 g	熱量	823.5 Kcal	醣類	107.5 g	熱量	874.9 Kcal	醣類	114.2 g	熱量	771.7 Kcal	醣類	108.2 g	熱量	858.8 Kcal	醣類	118.7 g
	蛋白質	36.1 g	脂質	25.5 g	蛋白質	38.3 g	脂質	26.7 g	蛋白質	31.4 g	脂質	32.5 g	蛋白質	32.3 g	脂質	23.3 g	蛋白質	37.5 g	脂質	26 g
星期	1/15 星期一				1/16 星期二				1/17 星期三				1/18 星期四				1/19 星期五			
主菜	砂鍋三杯雞				白胡椒豬肚鍋				北港肉羹麵				油腐燒肉				義士茄醬燉雞			
副菜(一)	彩虹炒蛋				塔香杏鮑菇				雞柳條*2				雜菜粉絲				麻糬芋丸			
副菜(二)	芹菜炒干片				番茄黃金蛋				關東煮&香菇肉羹				肉燥菠菜				川耳腐皮絲			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	豆腐魚丸湯				翡翠蛋花湯				冬瓜茶				南瓜濃湯				針菇海芽湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	823 Kcal	醣類	114.7 g	熱量	829.3 Kcal	醣類	117 g	熱量	890.3 Kcal	醣類	114.7 g	熱量	755.4 Kcal	醣類	110.7 g	熱量	795.6 Kcal	醣類	111.2 g
	蛋白質	34.8 g	脂質	25 g	蛋白質	35.2 g	脂質	24.5 g	蛋白質	37 g	脂質	31.5 g	蛋白質	30.9 g	脂質	21 g	蛋白質	33.7 g	脂質	24 g