



112. 12. 1--112. 12. 31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																	12/1星期五			
主菜																	梅汁燒雞			
副菜																	小白福州丸			
副菜																	蔥爆干片			
青菜																	快炒時蔬			
湯品																	玉米蛋花湯			
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	0 Kcal	醣類	g	熱量	795.1 Kcal	醣類	109 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	g	脂質	g	蛋白質	36.9 g	脂質	23.5 g
星期	12/4星期一				12/5星期二				12/6星期三				12/7星期四				12/8星期五			
主菜	剝皮辣椒雞				石頭涮涮鍋				肉絲炒飯				家常肉燥				蘑菇豬柳燴飯			
副菜	高麗菜炒蛋				地瓜條				義式香草燉雞				小花枝排				醬爆干條			
副菜	綜合滷味				花生麵筋				小饅頭&胖胖果				菇菇玉米				芋香米粉			
青菜	當令時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	薑絲海芽湯				酸辣湯				冬瓜茶				鮮蔬湯				冬瓜湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	826 Kcal	醣類	117.2 g	熱量	793.6 Kcal	醣類	117.2 g	熱量	866.6 Kcal	醣類	129.2 g	熱量	755.3 Kcal	醣類	107.2 g	熱量	848.3 Kcal	醣類	118.5 g
	蛋白質	35.3 g	脂質	24 g	蛋白質	31.7 g	脂質	22 g	蛋白質	31.2 g	脂質	25 g	蛋白質	31 g	脂質	22.5 g	蛋白質	36.2 g	脂質	23.5 g
星期	12/11星期一				12/12星期二				12/13星期三				12/14星期四				12/15星期五			
主菜	塔香三杯雞				花瓜燉肉				拿坡里義大利麵				蘋果咖哩雞				唐揚炸雞			
副菜(一)	番茄滑蛋				韓式炒年糕				雞堡				麻糬芋丸				麻婆豆腐			
副菜(二)	照燒百頁				香芹干片				玉米布丁酥&醬汁				蒜茸腐丁				什錦寬粉			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	蘿蔔湯				味噌湯				可可				豬血湯				金針三絲湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	802 Kcal	醣類	106.2 g	熱量	797.7 Kcal	醣類	108.2 g	熱量	785.4 Kcal	醣類	134.7 g	熱量	737.9 Kcal	醣類	108.8 g	熱量	829.1 Kcal	醣類	115 g
	蛋白質	35.8 g	脂質	26 g	蛋白質	36.1 g	脂質	24.5 g	蛋白質	23.4 g	脂質	17 g	蛋白質	31.8 g	脂質	19.5 g	蛋白質	34.9 g	脂質	25.5 g
星期	12/18星期一				12/19星期二				12/20星期三				12/21星期四				12/22星期五			
主菜	糖醋雞丁				油腐燒雞				揚州炒飯				白玉燒雞				麻辣肉片鍋			
副菜(一)	菜脯炒蛋				彩虹炒蛋				蒜泥白肉				彩繪豆腐				三角薯餅			
副菜(二)	川耳腐皮絲				肉燥菠菜				水餃*2&關東煮				涼拌海絲				茶碗蒸			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	海芽湯				翡翠蛋花湯				紅茶				玉米濃湯				冬至湯圓			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	789.1 Kcal	醣類	108 g	熱量	777.5 Kcal	醣類	106.7 g	熱量	849 Kcal	醣類	127 g	熱量	812.3 Kcal	醣類	104.2 g	熱量	774.1 Kcal	醣類	110.2 g
	蛋白質	31.9 g	脂質	25.5 g	蛋白質	33 g	脂質	24.3 g	蛋白質	33.5 g	脂質	23 g	蛋白質	37 g	脂質	27.5 g	蛋白質	32.7 g	脂質	22.5 g
星期	12/25星期一				12/26星期二				12/27星期三				12/28星期四				12/29星期五			
主菜	薑母雞肉鍋				椒麻雞丁				北港肉羹麵				蒙古烤肉				無骨香雞排			
副菜(一)	麻婆豆腐				咖哩洋芋				雞塊*2				搖搖脆薯				家常肉燥			
副菜(二)	酸辣粉條				白菜滷				生煎包&香菇肉羹				白玉豆輪				塔香杏鮑菇			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	蘿蔔湯				百菇湯				仙草汁				味噌湯				南瓜濃湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	841.5 Kcal	醣類	121 g	熱量	775.6 Kcal	醣類	108 g	熱量	817.5 Kcal	醣類	121 g	熱量	762.7 Kcal	醣類	106.2 g	熱量	833.2 Kcal	醣類	115 g
	蛋白質	36.5 g	脂質	23.5 g	蛋白質	31.9 g	脂質	24 g	蛋白質	30.5 g	脂質	23.5 g	蛋白質	31.6 g	脂質	23.5 g	蛋白質	34.8 g	脂質	26 g