



113.3.1--113.3.31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																	3/1星期五							
主菜																	蒜泥白肉							
副菜																	酸辣粉絲煲							
副菜																	客家小炒							
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	791.5 kcal	醣類	116.6 g	蛋白質	32.9 g	脂質	21.5 g
星期	3/4星期一				3/5星期二				3/6星期三				3/7星期四				3/8星期五							
主菜	蔥燒手羽先鍋				塔香打拋肉				日式野菇炊飯				磨菇雞丁				紅白菜頭滷肉							
副菜	菜脯炒蛋				香Q地瓜椪				卡啦雞柳條*2				紅蘿蔔炒蛋				麻婆豆腐							
副菜	川耳腐皮絲				香菇炒菠菜				茄汁熱狗&小甜包				黑椒豆干				花生麵筋							
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當今時蔬				快炒時蔬							
湯品	薑絲海芽湯				蘿蔔湯				冬瓜茶				冬菜肉絲湯				南瓜濃湯							
主菜	芝麻飯								水果															
熱量分析	熱量	789.2 kcal	醣類	110.4 g	熱量	751.6 kcal	醣類	116.2 g	熱量	793.5 kcal	醣類	119 g	熱量	802.8 kcal	醣類	107.7 g	熱量	847.1 kcal	醣類	110 g	蛋白質	32.9 g	脂質	21.5 g
星期	3/11星期一				3/12星期二				3/13星期三				3/14星期四				3/15星期五							
主菜	沙茶蔥爆豬				金瓜燒肉				拿坡里義大利麵				蘋果咖哩雞				東坡筍焗肉							
副菜	玉米炒蛋				涼拌干絲				剝皮辣椒雞				蛋黃芋頭丸				小瓜炒黑輪							
副菜	什錦菇菇燒				蛋酥白菜滷				搖搖脆薯&醬汁				肉絲銀芽				蠔油嫩腐							
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當今時蔬				快炒時蔬							
湯品	味噌豆腐湯				玉米濃湯				仙草蜜				番茄羅宋湯				豬血湯							
主菜	地瓜飯								水果															
熱量分析	熱量	831.3 kcal	醣類	111 g	熱量	791.7 kcal	醣類	108.7 g	熱量	861.3 kcal	醣類	123.5 g	熱量	762.5 kcal	醣類	112.5 g	熱量	788 kcal	醣類	118.8 g	蛋白質	37.2 g	脂質	26.5 g
星期	3/18星期一				3/19星期二				3/20星期三				3/21星期四				3/22星期五							
主菜	三杯雞丁				黑胡椒豬柳				揚州炒飯				勁脆卡啦雞				排骨酥							
副菜	番茄蛋豆腐				彩繪毛豆				雞堡				古早味瓜仔肉				芹菜炒豆干							
副菜	玉米布丁酥				柴香魷魚丸				鴨血麻辣燙&蒸餃*2				鐵板高麗菜				砂鍋粉絲							
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當今時蔬				快炒時蔬							
湯品	芹香蘿蔔湯				玉米蛋花湯				紅茶				酸辣湯				紫菜蛋花湯							
主菜	芝麻飯								水果															
熱量分析	熱量	804.5 kcal	醣類	118 g	熱量	826.7 kcal	醣類	108.2 g	熱量	860.5 kcal	醣類	123.2 g	熱量	819.4 kcal	醣類	108 g	熱量	831.6 kcal	醣類	114 g	蛋白質	32.5 g	脂質	22.5 g
星期	3/25星期一				3/26星期二				3/27星期三				3/28星期四				3/29星期五							
主菜	麻辣肉片鍋				脆瓜燒雞				北港肉羹麵				唐揚雞米花				洋蔥燒肉井							
副菜	米血雙拼				韓式炒年糕				椒鹽翅小腿				鐵板銀芽				茄汁玉米蛋							
副菜	彩虹炒蛋				蘋果派				香菇肉羹&鍋貼*1				佛蒙特咖哩				照燒百頁							
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當今時蔬				快炒時蔬							
湯品	薑絲海芽湯				味噌湯				冬瓜茶				蘿蔔湯				鮮蔬湯							
主菜	地瓜飯								水果															
熱量分析	熱量	816.2 kcal	醣類	112.5 g	熱量	761.6 kcal	醣類	116.5 g	熱量	828.7 kcal	醣類	126 g	熱量	756.3 kcal	醣類	106.5 g	熱量	818.8 kcal	醣類	104 g	蛋白質	35.3 g	脂質	25 g