



113.4.1--113.4.30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	4/1 星期一	4/2 星期二	4/3 星期三	4/4 星期四	4/5 星期五
主菜	蒙古烤肉	洋芋燒肉	嘉義雞肉飯	兒童	兒童
副菜	九層塔烘蛋	鐵板嫩豆腐	鹽水雞肉	清明	清明
副菜	蜜汁杏鮑菇	砂鍋粉絲煲	金元寶*1&小貢肉燥	連	連
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬(白菜滷)	假	假
湯品	海芽湯	鴨血湯	麥香紅茶		
	芝麻飯		水果		
熱量分析	熱量 823.8 kcal 蛋白質 36.2 g 糖類 27 g 脂質 109 g	熱量 828.7 kcal 蛋白質 34.8 g 糖類 23.5 g 脂質 119.5 g	熱量 876.6 kcal 蛋白質 34.7 g 糖類 24.2 g 脂質 130 g	熱量 0 kcal 蛋白質 g 糖類 g 脂質 g	熱量 kcal 蛋白質 g 糖類 g 脂質 g
星期	4/8 星期一	4/9 星期二	4/10 星期三	4/11 星期四	4/12 星期五
主菜	橙汁雞丁	蒜泥白肉	拿坡里義大利麵	無骨香雞排	日式金瓜燒肉
副菜	紅蘿蔔炒蛋	彩虹炒蛋	雞塊*2	茶香豆干	蘋果派
副菜	蠔油嫩腐	涼拌三絲	關東煮&醬汁	黃瓜燴魚丸	麻婆豆腐
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	味噌昆布湯	蘿蔔湯	仙草蜜	玉米蛋花湯	鮮蔬湯
	地瓜飯		水果		
熱量分析	熱量 782.9 kcal 蛋白質 35.7 g 糖類 24 g 脂質 106 g	熱量 784.3 kcal 蛋白質 34.2 g 糖類 23.5 g 脂質 104.5 g	熱量 784.5 kcal 蛋白質 28 g 糖類 22.2 g 脂質 117.5 g	熱量 785.6 kcal 蛋白質 33.4 g 糖類 24 g 脂質 109 g	熱量 779.3 kcal 蛋白質 33.5 g 糖類 22.5 g 脂質 110.7 g
星期	4/15 星期一	4/16 星期二	4/17 星期三	4/18 星期四	4/19 星期五
主菜	醬香蔥爆肉	卡啦脆雞排	醬油蛋炒飯	蘑菇雞丁	排骨酥
副菜	番茄蛋豆腐	米血雙拼	雞堡	廟口肉羹	玉米炒蛋
副菜	櫛窗滷味	肉絲炒蒲瓜	起司球*1&蒸餃*2	客家小炒	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	蘿蔔湯	酸辣湯	冰鎮麥仔茶	冬菜肉絲湯	針菇海芽湯
	芝麻飯		水果		
熱量分析	熱量 832.9 kcal 蛋白質 36.6 g 糖類 24.5 g 脂質 116.5 g	熱量 797.7 kcal 蛋白質 31.8 g 糖類 23.3 g 脂質 115.2 g	熱量 811.4 kcal 蛋白質 29.7 g 糖類 22.2 g 脂質 123.2 g	熱量 801.5 kcal 蛋白質 35.3 g 糖類 25.5 g 脂質 107.7 g	熱量 789.7 kcal 蛋白質 32.1 g 糖類 24.5 g 脂質 110.2 g
星期	4/22 星期一	4/23 星期二	4/24 星期三	4/25 星期四	4/26 星期五
主菜	塔香三杯雞	泰式打拋肉燥	香醇炸醬麵	蒜泥白肉	紅白蘿蔔滷肉
副菜	蒜茸油腐	芝麻球	雞米花	螞蟻上樹	小瓜炒黑輪
副菜	菜脯炒蛋	鐵板銀芽	上海生煎包&醬汁	番茄炒蛋	麻婆豆腐
青菜	青脆時蔬	當令時蔬	活力時蔬	田園時蔬	快炒時蔬
湯品	芹香蘿蔔湯	海芽蛋花湯	冬瓜茶	玉米濃湯	鴨血湯
	地瓜飯		水果		
熱量分析	熱量 799.9 kcal 蛋白質 36.4 g 糖類 23.5 g 脂質 110.7 g	熱量 774.2 kcal 蛋白質 30.8 g 糖類 21 g 脂質 115.5 g	熱量 854.1 kcal 蛋白質 34.4 g 糖類 26.5 g 脂質 119.5 g	熱量 783.2 kcal 蛋白質 32.6 g 糖類 22 g 脂質 113.7 g	熱量 795.1 kcal 蛋白質 33.2 g 糖類 23.5 g 脂質 112.7 g
星期	4/29 星期一	4/30 星期二			
主菜	涮涮肉片鍋	無骨香雞排			
副菜	日式蛋燒井	宮廷炒年糕			
副菜	地瓜薯條	蠔油嫩腐			
青菜	青脆時蔬	田園時蔬			
湯品	味噌豆腐湯	蘿蔔湯			
	芝麻飯				
熱量分析	熱量 794.2 kcal 蛋白質 32.8 g 糖類 25 g 脂質 109.5 g	熱量 792.8 kcal 蛋白質 33.5 g 糖類 22 g 脂質 115.2 g			