



# 113.10.1--113.10.31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	9/30 星期一	10/1 星期二	10/2 星期三	10/3 星期四	10/4 星期五
主菜	醬香蔥爆肉	椒麻酸菜魚	功夫蛋炒飯	佛蒙特咖哩飯	銅盤烤肉
副菜	蔥花炒蛋	蒜香花椰菜	椒鹽翅小腿	川耳腐皮絲	白玉滷豆輪
副菜	綜合天婦羅	雙菇扒油腐	櫥窗滷味&銀絲卷	黃金紅豆棗	香芹干片
青菜	田園時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	玉米濃湯	味噌湯	冬瓜茶	蒲瓜大骨湯	薑絲海芽湯
	芝麻飯		水果		
熱量分析	熱量 849.5 Kcal 糖類 107.7 g 蛋白質 36.3 g 脂質 29.5 g	熱量 801.3 Kcal 糖類 110.7 g 蛋白質 34.5 g 脂質 27.5 g	熱量 898.6 Kcal 糖類 134 g 蛋白質 34.4 g 脂質 25 g	熱量 806.1 Kcal 糖類 106.7 g 蛋白質 35.2 g 脂質 26.5 g	熱量 807.3 Kcal 糖類 108.2 g 蛋白質 34 g 脂質 26.5 g
星期	10/7 星期一	10/8 星期二	10/9 星期三	10/10 星期四	10/11 星期五
主菜	糖醋雞丁	卡啦雞排	蘑菇肉醬麵	雙十國慶	蒜泥白肉
副菜	紅顏炒蛋	飄香肉燥	雞柳條		番茄滑蛋
副菜	麻婆豆腐	螞蟻上樹	麻辣燙&醬汁		辣拌海絲
青菜	田園時蔬	田園時蔬	活力時蔬		快炒時蔬
湯品	鮮蔬針菇湯	蘿蔔湯	奶香西米露		鴨血湯
	地瓜飯		水果		
熱量分析	熱量 818.7 Kcal 糖類 107.5 g 蛋白質 35.3 g 脂質 27.5 g	熱量 827.5 Kcal 糖類 108.2 g 蛋白質 36.8 g 脂質 27.5 g	熱量 877.3 Kcal 糖類 128.2 g 蛋白質 31.5 g 脂質 26.5 g	熱量 0 Kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g	熱量 822.4 Kcal 糖類 110.7 g 蛋白質 36.4 g 脂質 26 g
星期	10/14 星期一	10/15 星期二	10/16 星期三	10/17 星期四	10/18 星期五
主菜	義式香草嫩雞	家常紅燒肉	揚州炒飯	排骨酥	醬香蔥爆肉
副菜	玉米歐姆蛋	沙茶白菜煲	鹽酥雞	鐵板豆腐	彩繪毛豆
副菜	蠔油嫩腐	醬爆干條	玉米布丁酥&蒸餃*2	肉燥銀芽	菜脯炒蛋
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	酸辣湯	麥香紅紅	枸杞皮絲湯	翡翠蛋花湯
	芝麻飯		水果		
熱量分析	熱量 824.4 Kcal 糖類 110.5 g 蛋白質 37.1 g 脂質 26 g	熱量 828.7 Kcal 糖類 113 g 蛋白質 36.8 g 脂質 25.5 g	熱量 860.4 Kcal 糖類 127.7 g 蛋白質 33.4 g 脂質 24 g	熱量 823.2 Kcal 糖類 108.2 g 蛋白質 35.5 g 脂質 27.6 g	熱量 852.2 Kcal 糖類 116.5 g 蛋白質 35.8 g 脂質 27 g
星期	10/21 星期一	10/22 星期二	10/23 星期三	10/24 星期四	10/25 星期五
主菜	塔香三杯雞	黑胡椒肉片	北港肉羹麵	小貢肉燥	蘋果咖哩燉肉
副菜	南瓜滑蛋	麻婆豆腐	香菇赤肉羹	酸辣粉條	照燒百頁
副菜	客家小炒	搖搖脆薯	小甜包&油腐海帶	起司球	腐皮高麗菜
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	海芽蛋花湯	仙草汁	冬瓜湯	酸菜鴨血湯
	地瓜飯		水果		
熱量分析	熱量 832.4 Kcal 糖類 113.5 g 蛋白質 36.1 g 脂質 26 g	熱量 839.5 Kcal 糖類 112.2 g 蛋白質 35.8 g 脂質 27.5 g	熱量 866.9 Kcal 糖類 129.5 g 蛋白質 36.6 g 脂質 22.5 g	熱量 825.1 Kcal 糖類 114.2 g 蛋白質 34.7 g 脂質 25.5 g	熱量 851.5 Kcal 糖類 112 g 蛋白質 36.3 g 脂質 28.7 g
星期	10/28 星期一	10/29 星期二	10/30 星期三	10/31 星期四	
主菜	什錦豆腐鍋	香酥脆皮手羽先	麻油雞炊飯	塔香打拋肉	
副菜	京醬肉絲	番茄炒蛋	麥克雞塊*2	金瓜米粉	
副菜	地瓜條	春水堂滷米血	芋頭丸&關東煮	椒麻干絲	
青菜	當令時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	
湯品	福菜蛋花湯	味噌高麗菜湯	冬瓜茶	香菇蘿蔔湯	
	芝麻飯		水果		
熱量分析	熱量 840 Kcal 糖類 115.2 g 蛋白質 36.3 g 脂質 26 g	熱量 803.5 Kcal 糖類 110 g 蛋白質 33.5 g 脂質 25.5 g	熱量 882.2 Kcal 糖類 125.2 g 蛋白質 34.6 g 脂質 27 g	熱量 837.8 Kcal 糖類 108.7 g 蛋白質 35.5 g 脂質 29 g	熱量 0 Kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g