



113.8.30--113.9.30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																	8/30星期五			
主菜																	香酥脆皮手羽先			
副菜																	番茄炒蛋			
副菜																	春水堂滷米血			
青菜																	快炒時蔬			
湯品																	蘿蔔湯			
熱量分析	熱量				熱量				熱量				熱量				熱量	847.2 Kcal	醣類	118 g
	蛋白質				蛋白質				蛋白質				蛋白質				蛋白質	35.3 g	脂質	26 g
星期	9/2星期一				9/3星期二				9/4星期三				9/5星期四				9/6星期五			
主菜	剝皮辣椒雞				排骨酥				拿坡里義大利麵				佛蒙特咖哩飯				黑胡椒肉片			
副菜	紅蘿蔔炒蛋				麻婆豆腐				雞堡				涼拌黃豆芽				白玉滷豆輪			
副菜	客家小炒				砂鍋粉絲				麻辣燙&醬汁				照燒百頁				香Q滷鵪蛋*2			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	玉米蛋花湯				鴨血湯				麥仔茶				昆布味噌湯				鮮蔬菇菇湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	854.7 Kcal	醣類	109.6 g	熱量	844.2 Kcal	醣類	114.2 g	熱量	869.7 Kcal	醣類	120.7 g	熱量	834.9 Kcal	醣類	114.2 g	熱量	817 Kcal	醣類	107.5 g
	蛋白質	37.7 g	脂質	29.5 g	蛋白質	36.1 g	脂質	27 g	蛋白質	34.4 g	脂質	27.7 g	蛋白質	34.9 g	脂質	26.5 g	蛋白質	36 g	脂質	27 g
星期	9/9星期一				9/10星期二				9/11星期三				9/12星期四				9/13星期五			
主菜	塔香三杯雞				蒜泥白肉				揚州炒飯				卡啦雞排				和風燒肉蓋飯			
副菜	菜脯炒蛋				起司球				雞塊*2				番茄滑蛋				椒鹽魷魚丸			
副菜	辣拌海絲				川耳腐皮絲				關東煮&地瓜條				蠔油嫩腐				蔥爆豆干			
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				洋蔥濃湯				仙草汁				薑絲海芽湯				冬菜蛋花湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	821.9 Kcal	醣類	111.5 g	熱量	828.2 Kcal	醣類	110.6 g	熱量	882.2 Kcal	醣類	125.2 g	熱量	817.6 Kcal	醣類	109.7 g	熱量	819.8 Kcal	醣類	107.5 g
	蛋白質	36.6 g	脂質	25.5 g	蛋白質	35.7 g	脂質	27 g	蛋白質	34.6 g	脂質	27 g	蛋白質	36.2 g	脂質	26 g	蛋白質	36.7 g	脂質	27 g
星期	9/16星期一				9/17星期二				9/18星期三				9/19星期四				9/20星期五			
主菜	涮涮肉片鍋				中				北港肉羹麵				咖哩燉肉				蘑菇肉片			
副菜	搖搖脆薯				秋				香菇赤肉羹				芝麻球				玉米炒蛋			
副菜	鐵板豆腐				節				熱狗條&生煎包				鐵板銀芽				花生滷海帶			
青菜	青脆時蔬				休				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	玉米濃湯								冬瓜茶				蘿蔔湯				味噌湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	849.4 Kcal	醣類	116.5 g	熱量	0 Kcal	醣類	g	熱量	879 Kcal	醣類	128.5 g	熱量	845.2 Kcal	醣類	122 g	熱量	822.4 Kcal	醣類	110.7 g
	蛋白質	35.1 g	脂質	27 g	蛋白質	g	脂質	g	蛋白質	35 g	脂質	25 g	蛋白質	35.3 g	脂質	24 g	蛋白質	36.4 g	脂質	26 g
星期	9/23星期一				9/24星期二				9/25星期三				9/26星期四				9/27星期五			
主菜	御品酒香燉雞				蘿蔔燒肉				嘉義雞肉飯				雞米花				蒜泥白肉			
副菜	蒜香花椰菜				番茄滑蛋				鹽水雞肉				腐皮高麗菜				芋頭丸			
副菜	香芹干片				蠔油嫩腐				飄香肉燥&薯餅				泰式酸辣粉絲				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	港式酸辣湯				薑絲海芽湯				麥香紅紅				冬菜蛋花湯				鴨血湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	831.9 Kcal	醣類	113.7 g	熱量	815.8 Kcal	醣類	111.2 g	熱量	875.6 Kcal	醣類	127.7 g	熱量	848.8 Kcal	醣類	116.2 g	熱量	844.2 Kcal	醣類	114.2 g
	蛋白質	36.9 g	脂質	25.5 g	蛋白質	36.5 g	脂質	25 g	蛋白質	32.7 g	脂質	26 g	蛋白質	34.8 g	脂質	27.2 g	蛋白質	36.1 g	脂質	27 g
星期	9/30星期一																			
主菜	醬香蔥爆肉																			
副菜	蔥花炒蛋																			
副菜	綜合天婦羅																			
青菜	田園時蔬																			
湯品	玉米濃湯																			
	芝麻飯																			
熱量分析	熱量	849.5 Kcal	醣類	109.7 g	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
	蛋白質	36.3 g	脂質	29.5 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