113.11.1--113.11.30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					11/1星期五
主菜					蒜泥白肉
副菜					鐵板嫩豆腐
副菜					涼拌黃豆芽
青菜					快炒時蔬
湯品					玉米濃湯
熱量	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 823.8 Kcal	醣類 109.7 g
分析	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 35.5 g	脂質 27 g

星期	11/4星期一	11/5星期二	11/6星期三	11/7星期四	11/8星期五
主菜	極品佛跳牆	蔥爆肉片	黑胡椒鐵板麵	蠔油爆肉片	卡啦脆雞翅
副菜	九層塔烘蛋	三角薯餅	雞塊*2	咖哩洋芋	番茄滑蛋
副菜	照燒百頁	翡翠豆腐煲	麻辣燙&醬汁	宮保干片	香煎蘿蔔糕
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	蘿蔔湯	麥香紅紅	鮮蔬湯	鴨血湯
	地瓜飯		水果		
熱量	熱量 855.6 Kcal	醣類 107.7 g	熱量 803.9 Kcal	醣類 104.9 g	熱量 962.8 Kcal	醣類 128.2 g	熱量 819.2 Kcal	醣類 112.5 g	熱量 819.1 Kcal	醣類 109.5 g
分析	蛋白質 38.7 g	脂質 30 g	蛋白質 34.2 g	脂質 27.5 g	蛋白質 31.5 g	脂質 36 g	蛋白質 33.8 g	脂質 26 g	蛋白質 33.4 g	脂質 27.5 g

星期	11/11星期一	11/12星期二	11/13星期三	11/14星期四	11/15星期五
主菜	醬燒金湯雞	椒麻酸菜魚	北港肉羹飯	排骨酥	味噌野菜豬肉鍋
副菜	茶碗蒸	地瓜薯條	香菇赤肉羹	日式麻香雙芽	椒鹽甜不辣
副菜	川耳腐皮絲	紅蔥肉燥	熱狗&水餃*2	熊貓豆腐	玉米炒蛋
青菜	當令時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	冬瓜湯	玉米濃湯	冬瓜茶	蘿蔔湯	翡翠蛋花湯
	芝麻飯		水果		
熱量	熱量 824.5 Kcal	醣類 114.7 g	熱量 826.1 Kcal	醣類 110.5 g	熱量 893.3 Kcal	醣類 128.7 g	熱量 815.8 Kcal	醣類 108.5 g	熱量 852.2 Kcal	醣類 116.5 g
分析	蛋白質 36.3 g	脂質 24.5 g	蛋白質 36.4 g	脂質 26.5 g	蛋白質 35 g	脂質 26.5 g	蛋白質 35.6 g	脂質 26.6 g	蛋白質 35.8 g	脂質 27 g

星期	11/18星期一	11/19星期二	11/20星期三	11/21星期四	11/22星期五
主菜	韓式年糕肉片鍋	蒜泥白肉	拿坡里義大利麵	梅乾扣肉飯	唐揚雞米花
副菜	芋頭丸	螞蟻上樹	雞堡	春水堂滷米血	白玉豆輪燒
副菜	客家小炒	彩繪豆腐	關東煮&醬汁	蛋酥高麗菜滷	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	味噌湯	鴨血湯	蘿蔔湯	酸辣湯	紅茶
	地瓜飯		水果		
熱量	熱量 842.4 Kcal	醣類 120 g	熱量 810.5 Kcal	醣類 107.7 g	熱量 879.9 Kcal	醣類 124 g	熱量 804.4 Kcal	醣類 108.5 g	熱量 825.3 Kcal	醣類 108 g
分析	蛋白質 32.1 g	脂質 26 g	蛋白質 35.3 g	脂質 26.5 g	蛋白質 35.9 g	脂質 26.7 g	蛋白質 34.1 g	脂質 26 g	蛋白質 34.2 g	脂質 28.5 g

星期	11/25星期一	11/26星期二	11/27星期三	11/28星期四	11/29星期五
主菜	運	蘋果咖哩燉肉	傳香滷肉飯	蘑菇肉片	勁脆卡啦雞
副菜	動	芹菜炒豆干	小貢肉燥	麻婆豆腐	泰式打拋肉
副菜	會	黃金紅豆棗	香Q滷蛋&搖搖脆薯	麵筋白菜	辣拌海絲
青菜	補	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	休	冬瓜湯	仙草汁	香菇蘿蔔湯	玉米蛋花湯
			水果		
熱量	熱量 0 Kcal	醣類 g	熱量 827.8 Kcal	醣類 110.5 g	熱量 900 Kcal	醣類 129.2 g	熱量 821.4 Kcal	醣類 109 g	熱量 849.7 Kcal	醣類 110.5 g
分析	蛋白質 g	脂質 g	蛋白質 35.7 g	脂質 27 g	蛋白質 35.05 g	脂質 27 g	蛋白質 35.6 g	脂質 27 g	蛋白質 37.8 g	脂質 28.5 g