



114.1.1--114.1.20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	12/30星期一	12/31星期二	1/1星期三	1/2星期四	1/3星期五
主菜	薑母雞寶鍋	小貢肉燥	元	卡啦麥香雞	排骨酥
副菜	麻婆豆腐	玉米炒蛋	旦	番茄炒蛋	宮廷年糕
副菜	搖搖脆薯	懷舊白菜滷	快	春水堂滷米血	白玉豆輪
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	樂	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	冬瓜肉絲湯	酸辣湯	!!	味噌豆腐湯	南瓜洋蔥湯
	地瓜飯				
熱量分析	熱量 820.1 kcal 糖類 111 g 蛋白質 34.4 g 脂質 26.5 g	熱量 801.8 kcal 糖類 112.5 g 蛋白質 33.5 g 脂質 24.2 g	熱量 0 kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g	熱量 774.8 kcal 糖類 109 g 蛋白質 30.7 g 脂質 24 g	熱量 844.3 kcal 糖類 108 g 蛋白質 36.7 g 脂質 29.5 g
星期	1/6星期一	1/7星期二	1/8星期三	1/9星期四	1/10星期五
主菜	酸菜白肉鍋	川味麻婆魚丁	北港肉羹飯	塔香打拋肉	蘑菇肉片
副菜(一)	鐵板洋蔥滑蛋	椒鹽魷魚丸	雞塊*2	花生滷海帶	滷味拼盤
副菜(二)	蔥爆干片	菜脯炒蛋	蘋果派&香菇肉羹	螞蟻上樹	蒜香菠菜
青菜	當令時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	海芽針菇湯	蘿蔔湯	仙草蜜	玉米濃湯	鮮蔬湯
	芝麻飯		水果		
熱量分析	熱量 819.2 kcal 糖類 111.2 g 蛋白質 35.1 g 脂質 26 g	熱量 828.9 kcal 糖類 109 g 蛋白質 37.7 g 脂質 26.9 g	熱量 865.9 kcal 糖類 126.5 g 蛋白質 32.6 g 脂質 25.5 g	熱量 730.2 kcal 糖類 100 g 蛋白質 30.8 g 脂質 23 g	熱量 795.8 kcal 糖類 108 g 蛋白質 34.7 g 脂質 25 g
星期	1/13星期一	1/14星期二	1/15星期三	1/16星期四	1/17星期五
主菜	剝皮辣椒雞	蒜泥白肉	台南擔仔湯麵	雞米花	枸杞九尾草雞鍋
副菜	搖搖脆薯條	茶碗蒸	飄香肉燥	番茄雪花豆腐煲	起司球
副菜	蠔油嫩腐	肉末甜玉米	黑輪高湯&雞堡	砂鍋粉絲	椒麻干絲
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	翡翠湯	味噌豆腐湯	古早味紅茶	酸菜鴨血湯	冬瓜湯
	地瓜飯		水果		
熱量分析	熱量 814.2 kcal 糖類 109.7 g 蛋白質 37.6 g 脂質 25 g	熱量 882.5 kcal 糖類 124 g 蛋白質 37 g 脂質 26.5 g	熱量 885.4 kcal 糖類 124.7 g 蛋白質 35.9 g 脂質 27 g	熱量 881.5 kcal 糖類 126.4 g 蛋白質 38.4 g 脂質 24.7 g	熱量 800.4 kcal 糖類 107.7 g 蛋白質 33.9 g 脂質 26 g
星期	1/20星期一	1/21星期二			
主菜	福岡水炊雞鍋	寒			
副菜	玉米蔥花炒蛋	假			
副菜	三角薯餅	開			
青菜	青脆時蔬	始			
湯品	酸辣湯	!!			
	芝麻飯				
熱量分析	熱量 816.1 kcal 糖類 116.5 g 蛋白質 32.4 g 脂質 24.5 g	熱量 0 kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g	熱量 0 kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g	熱量 0 kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g	熱量 0 kcal 糖類 g 蛋白質 g 脂質 g