



114.3.1--114.3.31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	3/3星期一	3/4星期二	3/5星期三	3/6星期四	3/7星期五
主菜	蔥燒手羽先鍋	嘉義沙茶魚丁	白醬義大利麵	北港赤肉羹	紅白菜頭滷肉
副菜	菜脯炒蛋	飄香肉燥	剝皮辣椒雞	春水堂滷米血	麻婆豆腐
副菜	川耳腐皮絲	香煎菜頭粿	三角薯餅&醬汁	蒜香菠菜	花生麵筋
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	薑絲海芽湯	結頭菜湯	冬瓜茶	冬菜肉絲湯	玉米番茄湯
	芝麻飯		水果		
熱量	825.7 kcal	813.8 kcal	877.4 kcal	815.5 kcal	817.1 kcal
分析	蛋白質 36.4 g 脂肪 26.5 g	蛋白質 34.7 g 脂肪 27.2 g	蛋白質 31.9 g 脂肪 25.5 g	蛋白質 33.3 g 脂肪 23.5 g	蛋白質 36.4 g 脂肪 25.5 g
星期	3/10星期一	3/11星期二	3/12星期三	3/13星期四	3/14星期五
主菜	蒜泥白肉	無骨香雞排	砂鍋煲仔飯	佛蒙特咖哩燉肉	東坡筍燜肉
副菜(一)	海苔玉米蛋	塔香打拋肉	雞堡	柴香魷魚丸	小瓜炒黑輪
副菜(二)	什錦菇菇燒	蝦皮灼白菜	芝麻球&小甜包	肉絲銀芽	蠔油嫩腐
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	野菜味噌湯	玉米濃湯	紅茶	蘿蔔湯	酸菜鴨血湯
	地瓜飯		水果		
熱量	829.7 kcal	799.2 kcal	816.9 kcal	804.6 kcal	779.4 kcal
分析	蛋白質 37.1 g 脂肪 26.5 g	蛋白質 35.1 g 脂肪 27.2 g	蛋白質 28.1 g 脂肪 20.5 g	蛋白質 35.1 g 脂肪 23.5 g	蛋白質 34.2 g 脂肪 25.5 g
星期	3/17星期一	3/18星期二	3/19星期三	3/20星期四	3/21星期五
主菜	塔香三杯雞丁	黑胡椒豬柳	台南擔仔湯麵	勁脆卡啦雞	排骨酥
副菜	洋蔥炒蛋	彩虹炒蛋	飄香肉燥	香Q滷蛋	鐵板豆腐
副菜	地瓜QQ椪	西芹炒豆干	大骨高湯&椒鹽翅小腿	腐皮高麗菜	什錦冬粉
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬	當令時蔬	快炒時蔬
湯品	鮮蔬湯	蔥花海芽湯	仙草蜜	酸辣湯	玉米蛋花湯
	芝麻飯		水果		
熱量	868.4 kcal	813.7 kcal	843.6 kcal	819.4 kcal	815.4 kcal
分析	蛋白質 36.6 g 脂肪 28.8 g	蛋白質 36.1 g 脂肪 28.5 g	蛋白質 28.7 g 脂肪 26.5 g	蛋白質 36.1 g 脂肪 27.2 g	蛋白質 34.1 g 脂肪 27.2 g
星期	3/24星期一	3/25星期二	3/26星期三	3/27星期四	3/28星期五
主菜	麻辣肉片鍋	鹽味燒雞翅	沖繩塔可飯	無骨香雞排	泡菜燒肉蓋飯
副菜	番茄滑蛋	宮廷炒年糕	雞塊*2	蘋果咖哩	紅顏玉米蛋
副菜	客家小炒	搖搖脆薯條	塔可肉醬&蒸餃*2	椒麻干絲	白玉豆輪
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	味噌蛋花湯	麥香紅茶	芹香豆腐湯	酸菜鴨血湯
	地瓜飯		水果		
熱量	815.2 kcal	803.7 kcal	851.8 kcal	823 kcal	829.4 kcal
分析	蛋白質 35.1 g 脂肪 26.5 g	蛋白質 33.8 g 脂肪 24.5 g	蛋白質 31.7 g 脂肪 23.5 g	蛋白質 34.8 g 脂肪 26.2 g	蛋白質 36.6 g 脂肪 29.5 g
星期	3/31星期一				
主菜	糖醋雞丁				
副菜	麻婆豆腐				
副菜	地瓜條				
青菜	青脆時蔬				
湯品	金針蛋花湯				
	芝麻飯				
熱量	828 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal	0 kcal
分析	蛋白質 33.5 g 脂肪 26.5 g	蛋白質 g 脂肪 g	蛋白質 g 脂肪 g	蛋白質 g 脂肪 g	蛋白質 g 脂肪 g