



114. 4. 1--114. 4. 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	3/31 星期一	4/1 星期二	4/2 星期三	4/3 星期四	4/4 星期五
主菜	糖醋雞丁	銅盤烤肉	炸醬乾拌麵	兒童	兒童
副菜	麻婆豆腐	九層塔烘蛋	椒鹽翅小腿	清明	清明
副菜	地瓜條	春水堂滷米血	柳葉魚&醬汁	連	連
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬	假	假
湯品	金針蛋花湯	味噌豆腐湯	仙草蜜		
	芝麻飯		水果		
熱量	828 kcal	882.1 kcal	880.4 kcal	0 kcal	0 kcal
分析	蛋白質 33.5 g 脂肪 26 g	蛋白質 35.4 g 脂肪 26.5 g	蛋白質 33.6 g 脂肪 28 g	蛋白質 g 脂肪 g	蛋白質 g 脂肪 g
星期	4/7 星期一	4/8 星期二	4/9 星期三	4/10 星期四	4/11 星期五
主菜	福岡水炊雞鍋	椒麻酸菜魚	嘉義雞肉飯	蒜泥白肉	台式炸雞翅
副菜	洋蔥炒蛋	麻香雜菜粉絲	鹽水雞肉	彩虹炒蛋	柴香魷魚丸
副菜	涼拌三絲	黃金番茄蛋	搖搖脆薯&小貢肉燥	脆皮豆腐	五更腸旺
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	薑絲百菇湯	冬瓜茶	韓式海芽湯	鮮蔬湯
	地瓜飯		水果		
熱量	841.2 kcal	816.6 kcal	837.3 kcal	848.6 kcal	831.7 kcal
分析	蛋白質 37.9 g 脂肪 28.5 g	蛋白質 35.4 g 脂肪 25 g	蛋白質 30.7 g 脂肪 22.5 g	蛋白質 36.4 g 脂肪 29 g	蛋白質 37.8 g 脂肪 28.5 g
星期	4/14 星期一	4/15 星期二	4/16 星期三	4/17 星期四	4/18 星期五
主菜	醬香蔥爆肉	泰式打拋肉	什錦咖哩烏龍麵	四川鉢鉢雞	排骨酥
副菜	菇菇炒蛋	台式炒米粉	香酥雞肉棒	鐵板豆腐	洋蔥炒蛋
副菜	櫛窗滷味	蝦皮炒蒲瓜	熱狗&醬汁	蛋黃芋頭丸	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	野菜味噌湯	玉米蛋花湯	綠豆湯	蔥花海芽湯	酸辣湯
	芝麻飯		水果		
熱量	848.1 kcal	801.7 kcal	880.7 kcal	844.4 kcal	856.9 kcal
分析	蛋白質 37.9 g 脂肪 28.5 g	蛋白質 35.4 g 脂肪 23.7 g	蛋白質 34.3 g 脂肪 25.5 g	蛋白質 34.6 g 脂肪 26 g	蛋白質 38.1 g 脂肪 30.5 g
星期	4/21 星期一	4/22 星期二	4/23 星期三	4/24 星期四	4/25 星期五
主菜	宮保雞丁	冰糖滷雞翅	醬油蛋炒飯	無骨香雞排	香菇赤肉羹
副菜	蠔油嫩腐	黃金紅豆棗	雞堡	蔥燒肉燥醬	花生麵筋
副菜	番茄滑蛋	鐵板銀芽	水餃*2&關東煮	客家小炒	地瓜條
青菜	青脆時蔬	當令時蔬	活力時蔬	田園時蔬	快炒時蔬
湯品	玉米濃湯	芹香鮮瓜湯	紅茶	酸菜鴨血湯	蘿蔔湯
	地瓜飯		水果		
熱量	826.2 kcal	803.8 kcal	878.7 kcal	822.8 kcal	827.7 kcal
分析	蛋白質 36.8 g 脂肪 25 g	蛋白質 34.2 g 脂肪 23 g	蛋白質 33.6 g 脂肪 24.7 g	蛋白質 37 g 脂肪 28 g	蛋白質 34.6 g 脂肪 24.5 g
星期	4/28 星期一	4/29 星期二	4/30 星期三		
主菜	年糕肉片鍋	脆皮雞排	白醬義大利麵		
副菜	玉米炒蛋	蘋果咖哩	雞塊*2		
副菜	西芹炒豆干	川耳腐皮絲	麻辣燙&醬汁		
青菜	青脆時蔬	田園時蔬	活力時蔬		
湯品	翡翠蛋花湯	海芽蛋花湯	冬瓜茶		
	芝麻飯		水果		
熱量	850.3 kcal	810.2 kcal	858.2 kcal		
分析	蛋白質 38.2 g 脂肪 29.5 g	蛋白質 33.3 g 脂肪 25 g	蛋白質 30.1 g 脂肪 25 g		