



114.5.1--114.5.31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	4/28 星期一				4/29 星期二				4/30 星期三				5/1 星期四				5/2 星期五			
主菜	年糕肉片鍋				脆皮雞排				白醬義大利麵				韓風蒜蒜一隻雞				蘿蔔燉排骨			
副菜	玉米炒蛋				蘋果咖哩				雞塊*2				什錦豆腐羹				菜脯炒蛋			
副菜	西芹炒豆干				川耳腐皮絲				麻辣燙&醬汁				柴香魷魚丸				雞絲拌銀芽			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				田園時蔬				快炒時蔬			
湯品	翡翠蛋花湯				海芽蛋花湯				冬瓜茶				蒲瓜肉絲湯				南瓜洋蔥湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	850.3 Kcal	醣類	108 g	熱量	810.2 Kcal	醣類	113 g	熱量	858.2 Kcal	醣類	128.2 g	熱量	826.7 Kcal	醣類	112 g	熱量	818.2 Kcal	醣類	113.5 g
	蛋白質	38.2 g	脂質	29.5 g	蛋白質	33.3 g	脂質	25 g	蛋白質	30.1 g	脂質	25 g	蛋白質	37.3 g	脂質	25.5 g	蛋白質	34.8 g	脂質	25 g
星期	5/5 星期一				5/6 星期二				5/7 星期三				5/8 星期四				5/9 星期五			
主菜	胡麻醬佐豚肉				破布子蔥燒魚				砂鍋煲仔飯				蘑菇豬柳				泰式打拋肉			
副菜	番茄炒蛋				砂鍋粉絲				鹽酥雞				九層塔烘蛋				香Q滷蛋			
副菜	客家小炒				腐丁肉燥				芝麻球&小甜包				枸杞高麗菜				醬爆甜不辣			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	酸辣湯				玉米蛋花湯				仙女紅茶				日式油豆腐湯				結頭菜大骨湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	840.2 Kcal	醣類	108 g	熱量	839.1 Kcal	醣類	109.5 g	熱量	803.6 Kcal	醣類	128 g	熱量	797.3 Kcal	醣類	110.5 g	熱量	828.6 Kcal	醣類	120.5 g
	蛋白質	36.8 g	脂質	29 g	蛋白質	38.4 g	脂質	27.5 g	蛋白質	27.9 g	脂質	20 g	蛋白質	33.7 g	脂質	24.5 g	蛋白質	34.9 g	脂質	23 g
星期	5/12 星期一				5/13 星期二				5/14 星期三				5/15 星期四				5/16 星期五			
主菜	塔香三杯雞				東坡爌肉飯				辛味噌沾醬拉麵				佛蒙特咖哩燉肉				蒜泥白肉			
副菜	番茄炒蛋				蒲瓜三鮮				雞堡				椒鹽翅小腿				柳葉魚			
副菜	蠔油嫩腐				麻婆豆腐				胖胖果&味噌沾醬				韓式涼拌雙芽				玉米四喜			
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				當令時蔬				快炒時蔬			
湯品	玉米濃湯				紫菜肉絲湯				仙草奶凍				酸菜鴨血湯				香菇蘿蔔湯			
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	821.7 Kcal	醣類	113.5 g	熱量	818.4 Kcal	醣類	109.7 g	熱量	858.3 Kcal	醣類	122.2 g	熱量	834.7 Kcal	醣類	111 g	熱量	852.8 Kcal	醣類	116.5 g
	蛋白質	36.8 g	脂質	24.5 g	蛋白質	36.4 g	脂質	26 g	蛋白質	30.5 g	脂質	27.5 g	蛋白質	35.8 g	脂質	27.5 g	蛋白質	33.7 g	脂質	28 g
星期	5/19 星期一				5/20 星期二				5/21 星期三				5/22 星期四				5/23 星期五			
主菜	麻辣肉片鍋				無骨香雞排				蒜香黃金炒飯				排骨酥				嘉義雞肉飯			
副菜	玉米炒蛋				春水堂滷米血				椒麻功夫雞				番茄芙蓉豆腐				魚丸肉燥			
副菜	西芹干片				金針絲瓜煲				搖搖脆薯&蒸餃*2				白玉滷海結				川耳腐皮絲			
青菜	青脆時蔬				當令時蔬				活力時蔬				田園時蔬				快炒時蔬			
湯品	薑絲海芽湯				酸辣湯				冬瓜西米露				冬菜肉絲湯				味噌湯			
	地瓜飯								水果											
熱量分析	熱量	867 Kcal	醣類	112 g	熱量	790.5 Kcal	醣類	115.5 g	熱量	884.9 Kcal	醣類	132 g	熱量	823.4 Kcal	醣類	107.7 g	熱量	803.5 Kcal	醣類	108.7 g
	蛋白質	39.5 g	脂質	29 g	蛋白質	31.5 g	脂質	22.5 g	蛋白質	34.1 g	脂質	24.5 g	蛋白質	37.4 g	脂質	27 g	蛋白質	34.8 g	脂質	25.5 g
星期	5/26 星期一				5/27 星期二				5/28 星期三				5/29 星期四				5/30 星期五			
主菜	泡菜燒肉				紅燒雞翅				拿坡里義大利麵				蒜泥白肉				端午節補假			
副菜	香煎菜頭粿				三角薯餅				雞塊*2				鐵板豆腐							
副菜	蔥爆豆干				鮮瓜炒黑輪				關東煮&肉醬醬汁				菜脯炒蛋							
青菜	青脆時蔬				田園時蔬				活力時蔬				田園時蔬							
湯品	玉米蛋花湯				蘿蔔湯				仙草蜜				野菜味噌湯							
	芝麻飯								水果											
熱量分析	熱量	859.6 Kcal	醣類	116.2 g	熱量	812.5 Kcal	醣類	119.2 g	熱量	818.5 Kcal	醣類	125 g	熱量	825.1 Kcal	醣類	107.7 g	熱量	0 Kcal	醣類	g
	蛋白質	35.7 g	脂質	28 g	蛋白質	33.3 g	脂質	22.5 g	蛋白質	29 g	脂質	22.5 g	蛋白質	36.7 g	脂質	27.5 g	蛋白質	g	脂質	g