

承富

竹山高中

114年11月菜單

營養師趙淑芳

趙淑芳

衛生管理人員
高伊佩

高伊佩



過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

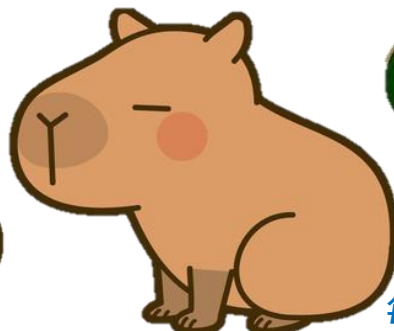
每週供應魚類產品, 小心魚刺

確認過眼神



NEW
新品上市

我餓了



豬肉來源: 臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地: 臺灣)

11月3日(一)				11月4日(二)				11月5日(三)				11月6日(四)				11月7日(五)			
香Q米飯				香Q米飯				麻油海苔拌飯				地瓜飯				香Q米飯			
烤雞翅				無骨香雞排				卡茲雞米花				香香雞柳條				無骨雞里肌			
夜市烤香腸				剝皮辣椒雞				蒸餃				洋芋燒雞				豆干滷蛋			
義式鋼管麵				油蔥高麗菜				小滷味				辣炒黑輪年糕				酸菜東北鍋			
季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜			
日式昆布湯				金針菇蛋花湯				冬瓜山粉圓/水果				柴魚豆腐湯				冬瓜鮮菇湯			
熱量:	887.2K	脂肪:	30.0g	熱量:	889.3K	脂肪:	30.5g	熱量:	890.2K	脂肪:	29.0g	熱量:	881.4K	脂肪:	31.0g	熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g
醣類:	119.0g	蛋白質:	35.3g	醣類:	117.5g	蛋白質:	36.2g	醣類:	121.5g	蛋白質:	35.8g	醣類:	114.5g	蛋白質:	36.1g	醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g
11月10日(一)				11月11日(二)				11月12日(三)				11月13日(四)				11月14日(五)			
香Q米飯				香Q米飯				香菇肉燥乾麵				地瓜飯				香Q米飯			
卡啦雞腿堡肉				日式烤雞排				咕咾雞肉丁				豆干燒雞				BBQ雞翅			
沙茶豆干				麻辣燙				芋泥包				古早味肉燥				南洋咖哩			
紅蘿蔔炒蛋				蒙古烤肉				台南肉羹				白花菜針菇				龍鳳腿			
季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜			
鮮蔬肉絲湯				蘿蔔湯				珍珠奶茶				紫菜蛋花湯				味噌豆腐湯			
熱量:	870.1K	脂肪:	30.5g	熱量:	896.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	864.9K	脂肪:	28.5g	熱量:	887.0K	脂肪:	31.0g	熱量:	870.2K	脂肪:	29.0g
醣類:	113.5g	蛋白質:	35.4g	醣類:	117.5g	蛋白質:	36.9g	醣類:	119.0g	蛋白質:	33.1g	醣類:	115.5g	蛋白質:	36.5g	醣類:	118.5g	蛋白質:	33.8g
11月17日(一)				11月18日(二)				11月19日(三)				11月20日(四)				11月21日(五)校慶供餐			
香Q米飯				香Q米飯				夜市鐵板麵				地瓜飯				香Q米飯			
獨家鹹豬肉				辣味雞腿堡肉				岩烤雞腿				法式菲力雞排				洋蔥肉片			
卡啦翅小腿				大扁食				黑胡椒肉醬				沙茶魷魚羹				黃金布丁蒸蛋			
肉羹白菜滷				滷味拼盤				泡菜豆腐鍋				下飯瓜仔肉				酸甜豆腐丁			
季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜			
筍片湯				日式菇菇湯				海芽蛋花湯/水果				香菇雞湯				紅茶/舒跑小鋁箔			
熱量:	879.6K	脂肪:	30.0g	熱量:	889.4K	脂肪:	31.0g	熱量:	884.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g	熱量:	865.3K	脂肪:	30.5g
醣類:	117.0g	蛋白質:	35.4g	醣類:	116.0g	蛋白質:	36.6g	醣類:	115.0g	蛋白質:	36.4g	醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g	醣類:	112.5g	蛋白質:	35.2g
11月22日(六)校慶11/24一補假不供餐				11月25日(二)				11月26日(三)				11月27日(四)				11月28日(五)			
香Q米飯				香Q米飯				油蔥酥拌飯				地瓜飯				香Q米飯			
鹽酥雞				檸檬雞翅				台式鹽酥雞				卡啦雞腿堡肉				紅燒雞丁			
毛豆乾丁				絞肉滷蛋				小湯包				香噴噴肉燥				沙茶黑輪			
高麗菜豆皮				壽喜燒				什錦海鮮羹				三色玉米				柴香豆腐			
季節青菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜				季節蔬菜			
冬瓜茶				蘿蔔香菇湯				紅茶QQ				蔬菜蛋花湯				金針肉絲湯			
熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g	熱量:	862.8K	脂肪:	30.0g	熱量:	879.7K	脂肪:	28.5g	熱量:	892.0K	脂肪:	30.0g	熱量:	877.2K	脂肪:	30.0g
醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g	醣類:	113.5g	蛋白質:	34.7g	醣類:	122.0g	蛋白質:	33.8g	醣類:	120.0g	蛋白質:	35.5g	醣類:	116.5g	蛋白質:	35.3g