

111年10月

民雄國中

團膳菜單

(松之林餐盒工廠)

本公司所使用的豬肉皆為國產豬

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	季節蔬菜	湯品	主食類	魚肉蛋豆	蔬菜類	油脂類	熱量	碳水化合物%	脂肪%	蛋白質%	醣類g	脂肪g	蛋白質g
10月3日	一	香Q米飯	虱目魚排	香菇肉羹	螞蟻上樹		紫菜蛋花湯	7.0	3.5	1.3	3.0	920.0	50.9	31.8	17.3	111.5	32.5	39.8
10月4日	二	香Q米飯	醬燒豬排	梅干扣肉	田園四色		味噌豆腐湯	7.0	3.0	1.1	3.0	877.5	52.8	30.8	16.5	110.5	30.0	36.1
10月5日	三	香Q米飯	蜜汁翅腿	鮮菇總匯	豪油豆干		百香綠茶	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
10月6日	四	香Q米飯	泡菜燒肉	干絲海帶根	番茄炒蛋		當歸豆皮湯	7.0	3.0	1.7	3.0	892.5	53.3	30.3	16.4	113.5	30.0	36.7
10月17日	一	香Q米飯	虱目魚排	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋		白菜鮮菇湯	6.5	3.5	1.5	3.0	890.0	49.6	32.9	17.5	105.0	32.5	39.0
10月18日	二	香Q米飯	芝麻豬柳	鹽水雞	福州丸		當歸豆皮湯	7.0	3.5	1.2	3.0	917.5	50.8	31.9	17.3	111.0	32.5	39.7
10月19日	三	香Q米飯	蔥燒雞腿	醬味關東煮	紅蘿蔔炒蛋		冰綠豆珍珠	7.0	3.5	1.2	2.5	895.0	52.1	30.2	17.7	111.0	30.0	39.7
10月20日	四	香Q米飯	醬燒里肌	泡菜肉片	三杯百頁		榨菜肉絲湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
10月21日	五	五穀飯	糖醋雞翅	三絲河粉	紹子絞肉		冬瓜排骨湯	7.0	3.0	1.2	3.0	880.0	52.9	30.7	16.5	111.0	30.0	36.2
10月24日	一	香Q米飯	里肌肉排	印度咖哩	菇炒青花菜		玉米濃湯	6.5	3.0	1.6	2.5	832.5	53.2	29.7	17.1	105.5	27.5	35.6
10月25日	二	香Q米飯	糖醋雞丁	香菇肉羹	米血鮑菇		紫菜蛋花湯	7.0	3.0	1.3	3.5	905.0	51.6	32.3	16.0	111.5	32.5	36.3
10月26日	三	香Q米飯	壽喜燒豬	蒜蓉油豆腐	玉米炒蛋		冬瓜西谷米	7.0	3.5	1.1	3.0	915.0	50.7	32.0	17.3	110.5	32.5	39.6
10月27日	四	香Q米飯	海鮮魷魚排	蕃茄炒蛋	蒙古炒肉		金針肉絲湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
10月28日	五	五穀飯	鐵路滷豬排	白菜滷	宮保百頁		蘿蔔大骨湯	6.5	3.0	1.5	3.0	852.5	51.7	31.7	16.7	105.0	30.0	35.5
10月31日	一	香Q米飯	鮮魚排	花瓜肉燥	銀芽炒蛋		玉米排骨湯	6.5	3.5	1.2	3.0	882.5	49.3	33.1	17.5	103.5	32.5	38.7

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754