

111年12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
12月1日	四	香Q米飯	蒜泥白肉	炒玉米	金針菇什錦		紫菜蛋花湯	6.5	3.0	1.6	3.0	855.0	51.8	31.6	16.7	105.5	30.0	35.6
12月2日	五	五穀飯	番茄燉雞	川味細腐	鹹豬肉高麗菜		蘿蔔湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月5日	一	香Q米飯	白旗魚	蔥爆百頁丁	咖哩肉絲		當歸麵線湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
12月6日	二	香Q米飯	照燒豬排	三絲河粉	菜脯蛋		白菜什錦湯	7.0	3.0	1.4	3.0	885.0	53.0	30.5	16.5	112.0	30.0	36.4
12月7日	三	香Q米飯	八角滷雞翅	洋蔥豬柳	紅仁炒蛋		珍珠紅茶	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月8日	四	香Q米飯	和風燒肉	古早味白菜滷	柴魚油腐		黃瓜丸子湯	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
12月9日	五	五穀飯	三杯雞丁	回鍋乾片	玉米炒蛋		蘿蔔黑輪湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月12日	一	香Q米飯	醬燒肉排	魚香豆腐	黃瓜甜不辣		玉米濃湯	6.5	3.5	1.5	3.0	890.0	49.6	32.9	17.5	105.0	32.5	39.0
12月13日	二	香Q米飯	日式照燒雞	菇炒青花菜	蒙古炒肉		蘿蔔大骨湯	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
12月14日	三	香Q米飯	麻油炒肉片	柴魚蝦捲	紅蘿蔔炒蛋		綠豆薏仁	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月15日	四	香Q米飯	虱目魚排	韓式泡菜	洋蔥炒蛋		綜合鮮菇湯	6.5	3.5	1.5	3.0	890.0	49.6	32.9	17.5	105.0	32.5	39.0
12月16日	五	五穀飯	港式肉排	綜合關東煮	雞塊*2		冬瓜排骨湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月19日	一	香Q米飯	海鮮魷魚排	菜脯炒蛋	梅干扣肉		新港鴨肉羹	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
12月20日	二	香Q米飯	醬燒豬排	洋蔥炒蛋	番茄獅子頭		味噌豆腐湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月21日	三	香Q米飯	花瓜燜雞丁	螞蟻上樹	滷豆干		傳統豆花湯	7.0	3.5	1.3	3.0	920.0	50.9	31.8	17.3	111.5	32.5	39.8
12月22日	四	香Q米飯	糖醋排骨*2	白醬燉菜	紅蘿蔔炒蛋		香菇雞湯	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
12月23日	五	五穀飯	鹽酥雞*3	紅燒豆腐丁	韓式寬粉		白菜麵線羹	7.0	3.0	1.3	3.0	882.5	53.0	30.6	16.5	111.5	30.0	36.3
12月26日	一	香Q米飯	韓式燒肉	南洋咖哩	玉米炒蛋		金針菇蔬菜湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
12月27日	二	香Q米飯	鮮魚排	瓜子肉燥	三杯百頁		冬菜粉絲湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
12月28日	三	香Q米飯	蔥燒里肌	泡菜豆腐鍋	沙茶滷米血		冬瓜山粉圓	7.0	3.5	1.5	3.0	925.0	51.1	31.6	17.3	112.5	32.5	40.0
12月29日	四	香Q米飯	石斑魚/銅鑼燒	南瓜燉肉	京醬天婦羅		大骨玉米湯	7.0	3.5	1.5	2.5	902.5	52.4	29.9	17.7	112.5	30.0	40.0
12月30日	五	五穀飯	醬燒肉排	洋蔥炒蛋	蜜汁豆干		小魚味噌湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754