

112年1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
1月3日	二	香Q米飯	海鮮魷魚排	奶油百匯	獅子丸肉燥		金針肉絲湯	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
1月4日	三	香Q米飯	照燒豬排	鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋		綠豆QQ	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
1月5日	四	香Q米飯	滷雞翅	洋蔥豬柳	三絲河粉		榨菜鮮菇湯	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
1月6日	五	五穀飯	滷排骨	雞塊*2	高麗菜炒蛋		海芽蛋花湯	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
1月7日	六	香Q米飯	番茄燉雞丁	麻油鍋物	雪花玉米菇菇		冬菜粉絲湯	6.5	3.0	1.7	2.5	835.0	53.3	29.6	17.1	106.0	27.5	35.7
1月9日	一	香Q米飯	照燒魚片	泡菜肉片	炸蝦排		豆腐味噌湯	6.5	3.5	1.5	3.0	890.0	49.6	32.9	17.5	105.0	32.5	39.0
1月10日	二	香Q米飯	紅燒豬排	洋蔥炒蛋	炒桂竹筍		芹菜魚丸湯	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
1月11日	三	香Q米飯	鹹酥雞	糖醋豆干	玉米炒蛋		冬瓜芋圓	6.5	3.5	1.5	3.0	890.0	49.6	32.9	17.5	105.0	32.5	39.0
1月12日	四	香Q米飯	蘿蔔燒肉	冰糖滷味	番茄炒蛋		當歸麵線湯	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
1月13日	五	五穀飯	宮保雞丁	蔬食咖哩	春川炒肉片		冬瓜排骨湯	6.5	3.0	1.5	3.0	852.5	51.7	31.7	16.7	105.0	30.0	35.5
1月16日	一	香Q米飯	港式肉排	魚香豆腐	洋蔥炒蛋		菇菇什錦湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
1月17日	二	香Q米飯	糖醋翅腿*2	蝦捲*1	柴魚關東煮		紫菜蛋花湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
1月18日	三	香Q米飯	醬燒肉排	蝦米白菜滷	螞蟻上樹		古早味豆花	6.5	3.0	1.5	2.5	830.0	53.1	29.8	17.1	105.0	27.5	35.5
1月19日	四	香Q米飯	三杯雞丁	菜脯炒蛋	福州丸肉燥		小魚味噌湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754