

112年2月

民雄國中

團膳菜單

(松之林餐盒工廠)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	季節蔬菜	湯品	主食類	蛋白質類	蔬菜類	脂肪類	總熱量	碳水化合物%	脂肪 %	蛋白質%	醣類g	脂肪g	蛋白質g
2月13日	一	香Q米飯	虱目魚排	花瓜肉燥	柴魚高麗蛋		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
2月14日	二	香Q米飯	黑胡椒豬排	菜圃炒蛋	玉米肉絲羹		海芽豆腐湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
2月15日	三	香Q米飯	宮保雞丁	春川炒肉	鮑菇黑干		波霸奶茶	6.5	3.5	1.6	3.0	892.5	49.7	32.8	17.5	105.5	32.5	39.1
2月16日	四	香Q米飯	沙茶燴肉片	紅蘿蔔炒蛋	黃金海鮮捲		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
2月17日	五	五穀飯	紅燒雞翅	馬鈴薯燉肉片	花生米血		紫菜蛋花湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
2月18日	六	香Q米飯	滷排骨	芋頭佛跳牆	三杯百頁		柴魚火鍋湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
2月20日	一	香Q米飯	韓式燒肉	雞塊*2	沙茶粉絲煲		玉米濃湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
2月21日	二	香Q米飯	芝麻雞丁	扁魚白菜滷	綜合關東煮		菇菇什錦湯	7.0	3.5	1.6	2.5	905.0	52.4	29.8	17.7	113.0	30.0	40.1
2月22日	三	香Q米飯	醬燒豬排	鹹水雞	鐵板油豆腐		綠豆西米露	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
2月23日	四	香Q米飯	油甘魚	咖哩肉絲	玉米炒蛋		魚丸湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
2月24日	五	五穀飯	糖醋排骨	蕃茄炒蛋	福州丸肉燥		榨菜鮮菇湯	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