

112年3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g	脂肪 %	蛋白質%	醣類g	脂肪g	蛋白質g
3月1日	三	香Q米飯	醬燒肉排	瓜子肉燥	洋蔥炒蛋		珍珠紅茶	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月2日	四	香Q米飯	鹹酥雞	南洋咖哩	菜圃炒蛋		青菜豆腐湯	6.5	3.5	1.4	3.0	887.5	49.5	33.0	17.5	104.5	32.5	38.9
3月3日	五	五穀飯	鐵路肉排	泡菜肉片	螞蟻上樹		當歸麵線湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月6日	一	香Q米飯	鮮魚排	筍干扣肉	玉米洋芋		豆腐味噌湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月7日	二	香Q米飯	里肌肉排	麻婆豆腐	茄汁黑輪條		虱目魚丸湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
3月8日	三	香Q米飯	麻油燉雞	新港鴨肉羹	宮保百頁丁		冬瓜山粉圓	6.5	3.0	1.5	2.5	830.0	53.1	29.8	17.1	105.0	27.5	35.5
3月9日	四	香Q米飯	壽喜燒肉	什錦白菜羹	紅蘿蔔炒蛋		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
3月10日	五	五穀飯	五香雞翅	蒙古炒肉片	高湯蒸蛋		冬瓜排骨湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月13日	一	香Q米飯	糖醋排骨	三絲河粉	菜脯蛋		香菇肉羹	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月14日	二	香Q米飯	海鮮魷魚排	南洋咖哩	客家小炒		紫菜蛋花湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月15日	三	香Q米飯	沙茶燴肉片	海帶豆腐丁	玉米炒蛋		百香愛玉	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月16日	四	香Q米飯	紅燒雞翅	魷魚丸肉燥	韓式年糕		黃瓜肉絲湯	7.0	3.5	1.3	2.5	897.5	52.2	30.1	17.7	111.5	30.0	39.8
3月17日	五	五穀飯	醬燒肉排	日式關東煮	鹹酥炸物		豆腐味噌湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月20日	一	香Q米飯	白旗魚	鵪鶉蛋豆干	泡菜冬粉		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
3月21日	二	香Q米飯	照燒肉排	麻油鍋物	紅人炒蛋		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
3月22日	三	香Q米飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	高麗菜鹹豬肉		仙草蜜	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
3月23日	四	香Q米飯	蒜泥白肉/石斑魚	黑胡椒玉米	紅燒油豆腐		榨菜肉絲湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
3月24日	五	五穀飯	三杯雞丁	綜合滷味	黃瓜什錦		酸辣湯	6.5	3.0	1.6	2.5	832.5	53.2	29.7	17.1	105.5	27.5	35.6
3月25日	六	香Q米飯	照燒肉排	洋蔥豬柳	魷魚捲		虱目魚丸湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月27日	一	香Q米飯	醬燒豬排	瓜子肉燥	洋蔥炒蛋		冬菜肉絲湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月28日	二	香Q米飯	糖醋雞翅	馬鈴薯燉肉	玉米豆干		金針肉絲湯	7.0	3.5	1.3	2.5	897.5	52.2	30.1	17.7	111.5	30.0	39.8
3月29日	三	香Q米飯	蘿蔔扣肉	可樂餅*1	豆皮白菜滷		冰百香綠茶	6.5	3.0	1.5	2.5	830.0	53.1	29.8	17.1	105.0	27.5	35.5
3月30日	四	香Q米飯	虱目魚排	番茄炒蛋	炒甜不辣		菜頭丸子湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
3月31日	五	五穀飯	無錫排骨	梅干燒肉	柴魚高麗蛋		黃瓜肉絲湯	6.5	3.5	1.6	2.5	870.0	51.0	31.0	18.0	105.5	30.0	39.1

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754