

112年4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g	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
4月6日	四	香Q米飯	東坡香肉	味噌鍋物	泡菜冬粉		虱目魚丸湯	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
4月7日	五	五穀飯	海鮮魷魚排	蒙古炒肉片	奶香培根玉米		當歸麵線	6.5	3.5	1.5	3.0	890.0	49.6	32.9	17.5	105.0	32.5	39.0
4月10日	一	香Q米飯	糖醋排骨	鹹水雞	洋蔥炒蛋		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
4月11日	二	香Q米飯	五香雞翅	甜不辣炒瓜	紅燒油豆腐		紫菜蛋花湯	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
4月12日	三	香Q米飯	沙茶燴肉片	扁魚白菜滷	可樂餅		古早味豆花	6.5	3.0	1.4	2.5	827.5	53.0	29.9	17.1	104.5	27.5	35.4
4月13日	四	香Q米飯	虱目魚排	螞蟻上樹	印度咖哩		綜合火鍋湯	6.5	3.5	1.2	3.0	882.5	49.3	33.1	17.5	103.5	32.5	38.7
4月14日	五	五穀飯	黑胡椒豬排	福州丸肉燥	客家小炒		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
4月17日	一	香Q米飯	義式燉雞	丁香花生	玉米炒蛋		酸辣濃湯	6.3	3.5	1.3	2.5	848.5	50.1	31.8	18.1	101.0	30.0	38.4
4月18日	二	香Q米飯	蔥燒里肌	榨菜豆包絲	香菇肉羹		當歸麵線	6.3	3.5	1.3	2.5	848.5	50.1	31.8	18.1	101.0	30.0	38.4
4月19日	三	香Q米飯	雞肉堡	麻婆豆腐	滷味拼盤		百香愛玉	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5
4月20日	四	香Q米飯	蒜泥白肉	鮮菇獅子頭	紅蘿蔔炒蛋		黃瓜肉絲湯	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3
4月21日	五	五穀飯	醬燒油甘魚	泡菜豬肉	雞塊		綜合蘿蔔湯	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5
4月24日	一	香Q米飯	壽喜燒肉	洋蔥炒蛋	綜合關東煮		鴨肉羹湯	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5
4月25日	二	香Q米飯	宮保雞丁	沙茶寬粉煲	玉米豆干		冬瓜排骨湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
4月26日	三	香Q米飯	港式肉排	南洋咖哩	三杯百頁		冬瓜山粉圓	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
4月27日	四	香Q米飯	鮮魚排	菜脯蛋	高麗菜鹹豬肉		豆腐味噌湯	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5
4月28日	五	五穀飯	芝麻排骨	蕃茄炒蛋	糖醋甜不辣		紫菜蛋花湯	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754