

112年5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
5月1日	一	香Q米飯	壽喜燒肉	雞肉堡	柴魚高麗蛋		黃瓜肉絲湯	6.3	3.5	1.6	2.5	856.0	50.4	31.5	18.1	102.5	30.0	38.7
5月2日	二	香Q米飯	糖醋翅腿*2	番茄炒蛋	花生米血		蘿蔔大骨湯	6.2	3.5	1.2	2.5	839.0	49.7	32.2	18.2	99.0	30.0	38.1
5月3日	三	香Q米飯	醬燒肉排	瓜子肉燥	洋蔥炒蛋		冰珍珠紅茶	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
5月4日	四	香Q米飯	海鮮魷魚排	咖哩肉絲	五香油豆腐		當歸麵線湯	6.2	3.5	1.2	3.0	861.5	48.4	34.0	17.7	99.0	32.5	38.1
5月5日	五	健康五穀飯	白玉扣肉	泡菜肉片	螞蟻上樹		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
5月8日	一	香Q米飯	鮮魚排	翡翠魚丸	玉米洋芋		豆腐味噌湯	6.5	3.5	1.2	3.0	882.5	49.3	33.1	17.5	103.5	32.5	38.7
5月9日	二	香Q米飯	里肌肉排	麻婆豆腐	炒甜不辣		冬菜粉絲湯	6.3	3.5	1.2	2.5	846.0	50.0	31.9	18.1	100.5	30.0	38.3
5月10日	三	香Q米飯	番茄燉雞	新港鴨肉羹	宮保百頁丁		冰冬瓜山粉圓	6.5	3.5	1.2	2.5	860.0	50.6	31.4	18.0	103.5	30.0	38.7
5月11日	四	香Q米飯	醬燒大排	白菜獅子頭	紅蘿蔔炒蛋		綜合火鍋湯	6.2	3.5	1.5	2.5	846.5	50.0	31.9	18.1	100.5	30.0	38.4
5月12日	五	健康五穀飯	五香雞翅	蒙古炒肉片	海帶麵輪		酸辣湯	6.0	3.5	1.3	2.5	827.5	49.1	32.6	18.3	96.5	30.0	37.8
5月15日	一	香Q米飯	醬燒肉排	螞蟻上樹	菜脯蛋		香菇肉羹	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
5月16日	二	香Q米飯	鹽酥雞	南洋咖哩	客家小炒		海芽豆腐湯	6.3	3.5	1.2	3.0	868.5	48.7	33.7	17.6	100.5	32.5	38.3
5月17日	三	香Q米飯	沙茶燴肉片	海帶豆腐丁	玉米炒蛋		冰百香愛玉	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
5月18日	四	香Q米飯	醬燒白旗魚	魷魚丸肉燥	泡菜寧波		黃瓜肉絲湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
5月19日	五	健康五穀飯	糖醋排骨	香菇白菜滷	綜合關東煮		鮮筍大骨湯	6.2	3.0	1.2	3.0	824.0	50.4	32.8	16.8	99.0	30.0	34.6
5月22日	一	香Q米飯	檸檬雞柳*2	鴿蛋豆干	泡菜河粉		玉米濃湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8
5月23日	二	香Q米飯	照燒肉排	沙茶鍋物	紅人炒蛋		金針菇蛋花湯	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3
5月24日	三	香Q米飯	糖醋翅腿*2	麻婆豆腐	味噌豚肉高麗菜		冰仙草蜜	6.0	3.5	1.4	2.5	830.0	49.2	32.5	18.3	97.0	30.0	37.9
5月25日	四	香Q米飯	蒜泥白肉	佛跳牆	洋蔥炒蛋		虱目魚丸湯	6.0	3.5	1.3	2.5	827.5	49.1	32.6	18.3	96.5	30.0	37.8
5月26日	五	健康五穀飯	三杯雞丁	綜合滷味	黃瓜什錦		豆腐味噌湯	6.5	3.0	1.5	2.5	830.0	53.1	29.8	17.1	105.0	27.5	35.5
5月29日	一	香Q米飯	醬燒豬排	洋蔥豬柳	蝦捲		鮮筍大骨湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
5月30日	二	香Q米飯	芝麻雞丁	春川炒肉	糖醋豆干		紫菜蛋花湯	6.3	3.5	1.2	2.5	846.0	50.0	31.9	18.1	100.5	30.0	38.3
5月31日	三	香Q米飯	蘿蔔扣肉	黑胡椒玉米	紅燒油豆腐		冰綠豆西米露	6.5	3.0	1.3	2.5	825.0	52.9	30.0	17.1	104.0	27.5	35.3

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754