112年6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	
6月1日	四	香Q米飯	海鮮魷魚排	菜脯炒蛋	魚丸肉燥		黃瓜肉絲湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8	
6月2日	五	五穀飯	沙茶燴肉片	鴨肉羹	三杯百頁		柴魚火鍋湯	6.5	3.5	1.2	2.5	860.0	50.6	31.4	18.0	103.5	30.0	38.7	
6月5日	一	香Q米飯	港式肉排	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋		當歸麵線	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3	
6月6日	二	香Q米飯	糖醋翅腿*2	白醬燉菜	玉米炒蛋		冬瓜排骨湯	6.2	3.0	1.5	2.5	809.0	52.2	30.6	17.3	100.5	27.5	34.9	
6月7日	三	香Q米飯	冬瓜排骨	柴魚關東煮	螞蟻上樹		冰綠豆西米露	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8	
6月8日	四	香Q米飯	塔香燒雞	虱目魚塊	奶香咖哩		三絲豆腐湯	6.2	3.5	1.2	2.5	839.0	49.7	32.2	18.2	99.0	30.0	38.1	
6月9日	五	五穀飯	大蝦排	肉燥油豆腐	黃瓜甜不辣		竹筍大骨湯	6.3	3.0	1.4	2.5	813.5	52.4	30.4	17.2	101.5	27.5	35.0	
6月12日	一	香Q米飯	鹹酥雞	花瓜肉燥	柴魚高麗蛋		玉米濃湯	6.3	3.5	1.5	3.0	876.0	49.0	33.4	17.6	102.0	32.5	38.6	
6月13日	二	香Q米飯	蜜汁豬排	沙茶粉絲煲	花生米血		紫菜蛋花湯	6.5	3.0	1.3	2.5	825.0	52.9	30.0	17.1	104.0	27.5	35.3	
6月14日	三	香Q米飯	宮保雞丁	春川炒肉	鮑菇黑干		冰百香綠茶	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6	
6月15日	四	香Q米飯	梅干扣肉片	紅蘿蔔炒蛋	府城蝦捲		鮮菇肉絲湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8	
6月16日	五	五穀飯	油甘魚	涼拌海帶根	客家小炒		菜頭大骨湯	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6	
6月17日	六	香Q米飯	里肌肉排	山東白什錦	五香油豆腐		虱目魚丸湯	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6	
6月19日	一	香Q米飯	照燒豬排	油豆腐丁	南洋咖哩		冬瓜排骨湯	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2	
6月20日	二	香Q米飯	脆皮雞翅	蒙古炒肉	刺瓜燴魚丸		冬菜粉絲湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8	
6月21日	三	香Q米飯	糖醋排骨	麻油鍋物	洋蔥炒蛋		冰波霸紅茶	6.2	3.0	1.4	3.0	829.0	50.6	32.6	16.8	100.0	30.0	34.8	
6月22日	四																		
6月23日	五																		
6月26日	一	香Q米飯	韓式燒肉	醬香福州丸	菜頭麵輪		鮮筍湯	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3	
6月27日	二	香Q米飯	芝麻雞丁	白菜滷	酸菜滷味		金針菇蛋花湯	6.5	3.0	1.5	2.5	830.0	53.1	29.8	17.1	105.0	27.5	35.5	
6月28日	三	香Q米飯	醬燒豬排	玉米炒蛋	馬鈴薯燉肉		冰仙草蜜	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8	
6月29日	四	香Q米飯	鮮魚排	泡菜肉片	紅蘿蔔炒蛋		味噌豆腐湯	6.5	3.5	1.3	3.0	885.0	49.4	33.1	17.5	104.0	32.5	38.8	
6月30日	五	五穀飯	黑胡椒豬排	三杯百頁	柴香花枝捲		豬血湯	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2	

歡迎同學踴躍訂購

服務電話05-6623754