

112年9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%	脂肪%	蛋白質%	醣類g	脂肪g	蛋白質g
8月30日	三	香Q米飯	醬燒肉排	銀芽炒蛋	海帶煨豆腐		冰綠豆薏仁	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5
8月31日	四	香Q米飯	海鮮魷魚排	泡菜肉片	螞蟻上樹		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
9月1日	五	五穀飯	沙茶燴肉片	培根青花菜	三杯百頁		芹菜魚丸湯	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3
9月4日	一	香Q米飯	鹹酥雞	花瓜肉燥	柴魚高麗蛋		玉米濃湯	6.2	3.5	1.5	2.5	846.5	50.0	31.9	18.1	100.5	30.0	38.4
9月5日	二	香Q米飯	蜜汁豬排	咖哩粉絲煲	鮑菇黑干		竹筍大骨湯	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
9月6日	三	香Q米飯	芝麻雞丁	佛跳牆	花生米血		冰百香愛玉	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2
9月7日	四	香Q米飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	香酥蝦排		鮮菇肉絲湯	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2
9月8日	五	五穀飯	油甘魚	客家小炒	玉米肉末		菜頭黑輪湯	6.3	3.5	1.3	2.5	848.5	50.1	31.8	18.1	101.0	30.0	38.4
9月11日	一	香Q米飯	照燒豬排	滷油豆腐	春川炒肉		香菇肉羹湯	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2
9月12日	二	香Q米飯	五香雞翅	蒙古炒肉	刺瓜燴魚丸		紫菜蛋花湯	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3
9月13日	三	香Q米飯	糖醋排骨	麻油鍋物	洋蔥炒蛋		冰波霸紅茶	6.5	3.5	1.4	2.5	865.0	50.8	31.2	18.0	104.5	30.0	38.9
9月14日	四	香Q米飯	酥炸翅腿*2	炒甜不辣	獅子頭肉燥		當歸麵線	6.5	3.5	1.2	3.0	882.5	49.3	33.1	17.5	103.5	32.5	38.7
9月15日	五	五穀飯	黑胡椒肉片	三杯百頁	柴香花枝捲		冬瓜排骨湯	6.2	3.5	1.2	2.5	839.0	49.7	32.2	18.2	99.0	30.0	38.1
9月18日	一	香Q米飯	鮮魚排	麻婆豆腐	玉米炒蛋		火鍋湯	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2
9月19日	二	香Q米飯	日式壽喜燒	白醬燉菜	中式香腸		香菇雞湯	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6
9月20日	三	香Q米飯	三杯燒雞	柴魚關東煮	招牌炒冬粉		冰冬瓜粉圓	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
9月21日	四	香Q米飯	醬燒肉排	鮑菇黑干	奶香咖哩		芹菜魚丸湯	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6
9月22日	五	五穀飯	蜜汁雞翅	菜脯炒蛋	滷油豆腐		紫菜蛋花湯	6.5	3.5	1.2	2.5	860.0	50.6	31.4	18.0	103.5	30.0	38.7
9月23日	六	香Q米飯	照燒豬排	魷魚丸肉燥	泡菜年糕		竹筍大骨湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
9月25日	一	香Q米飯	韓式燒肉	雞塊*2	菜頭麵輪		菇菇蛋花湯	6.2	3.5	1.3	2.5	841.5	49.8	32.1	18.2	99.5	30.0	38.2
9月26日	二	香Q米飯	虱目魚排	馬鈴薯燉肉	醬燒油豆腐		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
9月27日	三	香Q米飯	醬燒豬排	蔬菜混炒	紅蘿蔔炒蛋		冰仙草蜜	6.2	3.5	1.4	2.5	844.0	49.9	32.0	18.2	100.0	30.0	38.3
9月28日	四	香Q米飯	宮保雞丁	五香豆干	白菜滷		蘿蔔大骨湯	6.0	3.5	1.5	2.5	832.5	49.3	32.4	18.3	97.5	30.0	38.0

歡迎同學踴躍訂購

服務電話 05-6623754