

113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
4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	6.2	3.5	1.5	2.3	837.5	50.5	31.2	18.3	100.5	29.0	38.4
4月2日	二	香Q米飯	鹽酥雞	番茄炒蛋	花生米血		蘿蔔大骨湯	6.5	3.5	1.3	2.5	862.5	50.7	31.3	18.0	104.0	30.0	38.8
4月3日	三	香Q米飯	蘿蔔味噌豬	瓜子肉燥	洋蔥炒蛋		冰珍珠紅茶	6.3	3.5	1.4	2.3	842.0	50.7	31.0	18.3	101.5	29.0	38.5
4月8日	一	香Q米飯	海鮮魷魚排	筍干麵輪	玉米洋芋		豆腐什錦羹	6.5	3.5	1.3	2.3	853.5	51.2	30.6	18.2	104.0	29.0	38.8
4月9日	二	香Q米飯	里肌肉排	肉燥豆腐	小瓜甜不辣		冬菜粉絲湯	6.5	3.5	1.2	2.3	851.0	51.1	30.7	18.2	103.5	29.0	38.7
4月10日	三	香Q米飯	番茄燉雞	新港鴨肉羹	宮保百頁丁		冰百香綠茶	6.3	3.5	1.2	2.3	837.0	50.5	31.2	18.3	100.5	29.0	38.3
4月11日	四	香Q米飯	無錫排骨	紅蘿蔔炒蛋	肉燥獅子頭		菇菇什錦湯	6.5	3.5	1.3	2.3	853.5	51.2	30.6	18.2	104.0	29.0	38.8
4月12日	五	五穀飯	香酥雞翅	鐵板油豆腐	開陽白菜		冬瓜排骨湯	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6
4月15日	一	香Q米飯	蒜味大排	洋蔥豬柳	九層菜脯蛋		肉羹湯	6.3	3.5	1.2	2.3	837.0	50.5	31.2	18.3	100.5	29.0	38.3
4月16日	二	香Q米飯	糖醋翅腿*2	義式燉肉	客家小炒		黃瓜肉絲湯	6.3	3.5	1.3	2.5	848.5	50.1	31.8	18.1	101.0	30.0	38.4
4月17日	三	香Q米飯	麻油肉片	海帶油豆腐	玉米炒蛋		冰百香愛玉	6.5	3.5	1.3	2.3	853.5	51.2	30.6	18.2	104.0	29.0	38.8
4月18日	四	香Q米飯	鮮魚排	螞蟻上樹	山東白什錦		虱目魚丸湯	6.8	3.5	1.4	2.5	886.0	51.7	30.5	17.8	109.0	30.0	39.5
4月19日	五	五穀飯	醬燒肉排	柴魚關東煮	阿婆茶葉蛋		酸菜鴨肉湯	6.5	3.5	1.3	2.3	853.5	51.2	30.6	18.2	104.0	29.0	38.8
4月22日	一	香Q米飯	檸檬雞柳*2	鴿蛋豆干	三絲河粉		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
4月23日	二	香Q米飯	鳳梨咕咾肉	筍干麵輪	紅人炒蛋		金針菇蛋花湯	6.3	3.5	1.2	2.5	846.0	50.0	31.9	18.1	100.5	30.0	38.3
4月24日	三	香Q米飯	三杯雞丁	紅燒豆腐	味噌豚肉高麗菜		冰仙草蜜	6.5	3.5	1.5	2.5	867.5	50.9	31.1	18.0	105.0	30.0	39.0
4月25日	四	香Q米飯	冬瓜扣肉	佛跳牆	洋蔥炒蛋		豆腐味噌湯	6.3	3.5	1.3	2.5	848.5	50.1	31.8	18.1	101.0	30.0	38.4
4月26日	五	五穀飯	醬燒白旗魚	蒙古炒肉片	黃瓜什錦		海芽蛋花湯	6.3	3.5	1.4	2.5	851.0	50.2	31.7	18.1	101.5	30.0	38.5
4月29日	一	香Q米飯	醬燒豬排	菇菇匯炒	螞蟻上樹		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
4月30日	二	香Q米飯	芝麻雞丁	打拋豬肉	奶油花椰菜		紫菜蛋花湯	6.3	3.5	1.5	2.5	853.5	50.3	31.6	18.1	102.0	30.0	38.6

歡迎同學踴躍訂購

服務電話 05-6623754