高雄市大榮高級中學國中部113暑期菜單-標示熱量

43

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 青菜 | 湯 | 水果 | 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 油脂堅果  類 | 水果類 | 熱量  （kcal） |
| 1 | 7/22 | 一 | 米飯 | 豆乳雞 | 豉汁排骨 | 木須豆腐 | 青菜 | 蜂蜜仙草 |  | 6.3 | 3 | 1.3 | 3.5 |  | 856 |
| 2 | 7/23 | 二 | 米飯 | 爌肉 | 蔥爆雞 | 椒鹽洋芋 | 青菜 | 龍骨筍片湯 |  | 6.5 | 3.1 | 1.2 | 3.5 |  | 875 |
| 3 | 7/24 | 三 | 義大利麵 | 打拋豬義大利麵 | 雞排 | 培根青花 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 1.6 | 4 | 1 | 953 |
| 4 | 7/25 | 四 | 米飯 | 叉燒肉 | 蔥油雞 | 拌冬粉 | 青菜 | 魷干花生排骨湯 |  | 6.5 | 3.2 | 1.3 | 3.5 |  | 885 |
| 5 | 7/26 | 五 | 米飯 | 生炒花枝 | 花生丁香 | 蜜燒豆包 | 青菜 | 豆芽海帶湯 | 水果 | 6 | 2.8 | 1.4 | 3.5 | 1 | 883 |
| 6 | 7/29 | 一 | 米飯 | 滑蛋肉片 | 瓜子雞 | 酸甜脆綠 | 青菜 | 地瓜芋圓湯 |  | 6.8 | 2.8 | 1.7 | 3 |  | 864 |
| 7 | 7/30 | 二 | 米飯 | 蒜頭雞 | 年糕肉丁 | 筍絲炒干絲 | 青菜 | 三絲羹 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 3 |  | 832 |
| 8 | 7/31 | 三 | 炒飯 | 蛋炒飯 | 糖醋肉 | 滷味綜合 | 青菜 | 四神湯 | 水果 | 6.6 | 2.9 | 1.2 | 3.5 | 1 | 927 |
| 9 | 8/1 | 四 | 米飯 | 三杯雞 | 回鍋肉 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 刺瓜湯 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 4 |  | 884 |
| 10 | 8/2 | 五 | 米飯 | 毛豆炒蛋 | 海帶結豆干滷 | 麻油米血 | 青菜 | 關東煮 | 水果 | 6.6 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 892 |
| 11 | 8/5 | 一 | 米飯 | 五味豬肉 | 香菇雞 | 韓式燒豆腐 | 青菜 | 綠豆湯 |  | 6.8 | 3 | 1.5 | 3 |  | 874 |
| 12 | 8/6 | 二 | 米飯 | 番茄蘑菇雞 | 冬瓜排骨酥 | 沙茶玉米 | 青菜 | 榨菜肉絲湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.6 | 3.5 |  | 863 |
| 13 | 8/7 | 三 | 炒麵 | 麻醬麵 | 咔滋肉條 | 客家小炒 | 青菜 | 肉羹 | 水果 | 5.1 | 3 | 1.3 | 4 | 1 | 855 |
| 14 | 8/8 | 四 | 米飯 | 白斬雞 | 醬燒豬柳 | 筍片麵腸 | 青菜 | 玉米濃湯 |  | 6.2 | 3 | 1.3 | 3 |  | 827 |
| 15 | 8/9 | 五 | 米飯 | 魚排 | 三杯豆干 | 南瓜炒年糕 | 青菜 | 羅宋湯 | 水果 | 7.1 | 2.6 | 1.2 | 3.5 | 1 | 940 |
| 16 | 8/12 | 一 | 米飯 | 醋溜雞 | 蔥燒豬柳 | 花生麵筋 | 青菜 | 檸檬珍珠 |  | 6.8 | 3 | 1.2 | 3.5 |  | 889 |
| 17 | 8/13 | 二 | 米飯 | 南瓜雞 | 香干肉絲 | 冬瓜封 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  | 6.2 | 3 | 1.9 | 3 |  | 842 |
| 18 | 8/14 | 三 | 炒飯 | 茄汁炒飯 | 豬排 | 小魚絲瓜 | 青菜 | 蘑菇濃湯 | 水果 | 6.1 | 2.2 | 2.1 | 3.5 | 1 | 862 |
| 19 | 8/15 | 四 | 米飯 | 鹽水雞 | 孜然小排 | 鮮蔬寬粉 | 青菜 | 蛋花湯 |  | 6.5 | 3.1 | 1.2 | 3 |  | 853 |
| 20 | 8/16 | 五 | 米飯 | 薑末蒸肉 | 菜脯蛋 | 鮮炒玉米 | 青菜 | 酸辣湯 | 水果 | 6.6 | 2.7 | 1.4 | 3 | 1 | 895 |
| 21 | 8/19 | 一 | 米飯 | 麻醬肉 | 雲耳嫩雞 | 開陽絲瓜 | 青菜 | 奇亞籽愛玉 |  | 6.3 | 2.8 | 2 | 3.5 |  | 859 |
| 22 | 8/20 | 二 | 米飯 | 炸雞 | 滑蛋肉片 | 蔥香榨菜 | 青菜 | 海帶豆芽湯 |  | 6 | 2.8 | 1.7 | 3.5 |  | 830 |
| 23 | 8/21 | 三 | 炒米粉 | 南瓜炒米粉 | 椰香雞 | 五香豆干 | 青菜 | 豬血湯 | 水果 | 5 | 2.7 | 1.2 | 3.5 | 1 | 800 |
| 24 | 8/22 | 四 | 米飯 | 木須肉 | 蠔油雞 | 冬瓜封 | 青菜 | 三絲鮮湯 |  | 6 | 3 | 1.9 | 3 |  | 828 |
| 25 | 8/23 | 五 | 米飯 | 蝦排 | 菇香豆丁 | 芙蓉細根絲 | 青菜 | 巧達濃湯 | 水果 | 6.1 | 2.7 | 2 | 3.5 | 1 | 897 |