高雄市大榮高級中學國中部114-7.8菜單暑期輔導-標示熱量



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 7/21 | 一 | 米飯 | 豆乳雞 | 滑蛋肉片 | 木須豆腐 | 青菜 | 蜂蜜仙草 |  | 6.3 | 3 | 1.3 | 3.5 |  | 856 |
| 2 | 7/22 | 二 | 米飯 | 爌肉 | 蔥爆雞 | 海苔洋芋 | 青菜 | 花生排骨湯 |  | 6.5 | 3.1 | 1.2 | 3.5 |  | 875 |
| 3 | 7/23 | 三 | 義大利麵 | 打拋豬義大利麵 | 墨西哥雞 | 干絲四季豆 | 青菜 | 鮮肉雙蔬粥 | 水果 | 6 | 3 | 1.8 | 3.5 | 1 | 908 |
| 4 | 7/24 | 四 | 米飯 | 叉燒肉 | 蔥油雞 | 塔香海帶根 | 青菜 | 龍骨筍片湯 |  | 6 | 3.1 | 1.7 | 3.5 |  | 853 |
| 5 | 7/25 | 五 | 米飯 | 生炒花枝 | 花生丁香 | 開陽刺瓜 | 青菜 | 豆芽海帶湯 | 水果 | 6 | 2.1 | 2.2 | 3.5 | 1 |  850 |
| 6 | 7/28 | 一 | 米飯 | 孜然小排 | 瓜子雞 | 胡麻醬時蔬 | 青菜 | 檸檬酸梅湯 |  | 6.3 | 3 | 2 | 3.5 |  | 874 |
| 7 | 7/29 | 二 | 米飯 | 蒜頭雞 | 年糕肉丁 | 滷味綜合 | 青菜 | 三絲羹 |  | 6.5 | 2.5 | 1.6 | 3 |  | 828 |
| 8 | 7/30 | 三 | 炒飯 | 肉末玉米炒飯 | 糖醋肉 | 味噌三絲 | 青菜 | 肉羹 | 水果 | 6.2 | 2.6 | 1.9 | 4 | 1 | 917 |
| 9 | 7/31 | 四 | 米飯 | 三杯雞 | 回鍋肉 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 鮮肉刺瓜湯 |  | 6.3 | 3.1 | 1.8 | 4 |  | 899 |
| 10 | 8/1 | 五 | 米飯 | 毛豆炒蛋 | 海帶結滷豆干 | 芝麻球 | 青菜 | 關東煮 | 水果 | 6.8 | 2.2 | 1.5 | 3.5 | 1 | 896 |
| 11 | 8/4 | 一 | 米飯 | 香菇雞 | 五味豬肉 | 宮保三丁 | 青菜 | 綠豆仁西米露 |  | 6.8 | 3 | 1.8 | 3.5 |  | 904 |
| 12 | 8/5 | 二 | 米飯 | 冬瓜排骨酥 | 蘑菇雞 | 沙茶玉米 | 青菜 | 香菇肉絲豆芽湯 |  | 6.5 | 3.1 | 1.8 | 3.5 |  | 890 |
| 13 | 8/6 | 三 | 炒麵 | 榨醬麵 | 香雞排 | 韓式燒豆腐 | 青菜 | 四神湯 | 水果 | 5.1 | 3.2 | 1.5 | 4 | 1 | 875 |
| 14 | 8/7 | 四 | 米飯 | 醬燒豬柳 | 白斬雞 | 筍片麵腸 | 青菜 | 玉米濃湯 |  | 6.2 | 3.1 | 1.4 | 3.5 |  | 859 |
| 15 | 8/8 | 五 | 米飯 | 柳葉魚 | 三杯豆干 | 南瓜炒年糕 | 青菜 | 羅宋湯 | 水果 | 6.7 | 2.6 | 1.5 | 3.5 | 1 | 919 |
| 16 | 8/11 | 一 | 米飯 | 蔥燒豬柳 | 醋溜雞 | 榨菜干絲 | 青菜 | 檸檬珍珠 |  | 6.5 | 3 | 1.2 | 3.5 |  | 868 |
| 17 | 8/12 | 二 | 米飯 | 南瓜雞 | 白切肉 | 油豆腐蘿蔔 | 青菜 | 排骨玉米湯 |  | 6.4 | 3.1 | 1.3 | 3 |  | 848 |
| 18 | 8/13 | 三 | 炒飯 | 瓜子肉拌飯 | 豬排 | 小魚絲瓜 | 青菜 | 鮮菇湯 | 水果 | 6 | 2.2 | 2.3 | 4.5 | 1 | 905 |
| 19 | 8/14 | 四 | 米飯 | 鹽水雞 | 蒙古烤肉 | 鮮蔬寬粉 | 青菜 | 蛋花湯 |  | 6.5 | 3.1 | 1.6 | 3.5 |  | 885 |
| 20 | 8/15 | 五 | 米飯 | 菜脯蛋 | 咖哩肉醬 | 蒜炒細根絲 | 青菜 | 紫菜豆腐湯 | 水果 | 6 | 2.5 | 2.1 | 3.5 | 1 | 878 |
| 21 | 8/18 | 一 | 米飯 | 麻醬豬肉 | 雲耳嫩雞 | 鮮炒刺瓜 | 青菜 | 檸檬愛玉 |  | 6.3 | 3 | 1.9 |  3.5 |  | 871 |
| 22 | 8/19 | 二 | 米飯 | 黃燜雞 | 橙汁排骨 | 鹽酥麵腸 | 青菜 | 海帶豆芽湯 |  | 6.1 | 3 | 1.3 | 3.5 |  | 842 |
| 23 | 8/20 | 三 | 炒米粉 | 南瓜炒米粉 | 三杯綜合 | 五香豆干 | 青菜 | 豬血湯 | 水果 | 5 | 2.6 | 1.6 | 4 | 1 | 825 |
| 24 | 8/21 | 四 | 米飯 | 鐵板雞 | 木須肉 | 椒鹽甜不辣 | 青菜 | 三絲鮮湯 |  | 6 | 3.1 | 1.8 | 4 |  | 878 |
| 25 | 8/22 | 五 | 米飯 | 番茄魚塊 | 菇香肉末 | 蒜香粉絲 | 青菜 | 蔬菜味噌湯 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 1.7 | 3.5 | 1 | 925 |