高雄市大榮高級中學國中部114-9菜單-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 | 9/1 | 一 | 米飯 | 嫩豬肉排 | 鹽水雞 | 茄汁甜不辣 | 青菜 | 仙草愛玉湯 |  | 6.3 | 3 | 1.2 | 3.5 |  | 854 |
| 2 | 9/2 | 二 | 米飯 | 三杯雞 | 回鍋肉 | 炒榨菜 | 青菜 | 排骨酥湯 |  | 6 | 2.7 | 2.1 | 4 |  | 855 |
| 3 | 9/3 | 三 | 炒飯 | 咖哩炒飯 | 咔滋肉條 | 章魚燒 | 青菜 | 四神湯 | 水果 | 6.3 | 2.6 | 1.2 | 4 | 1 | 906 |
| 4 | 9/4 | 四 | 小米飯 | 黃燜雞 | 年糕肉丁 | 芹香干絲 | 青菜 | 巧達濃湯 |  | 6.4 | 3.1 | 1.3 | 3.5 |  | 871 |
| 5 | 9/5 | 五 | 米飯 | 雙色蛋 | 蜜汁豆干 | 三色沙茶 | 青菜 | 蟹絲鮮湯 | 水果 | 6.1 | 2.5 | 1.6 | 3.5 | 1 | 872 |
| 6 | 9/8 | 一 | 米飯 | 蒜頭雞 | 甘露煮肉 | QQ棒 | 青菜 | 珍珠綠豆湯 |  | 7.1 | 3 | 1.2 | 3.5 |  | 910 |
| 7 | 9/9 | 二 | 米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 麻油雞 | 蒼蠅頭 | 青菜 | 養生冬瓜湯 |  | 6.2 | 3 | 1.6 | 3.5 |  | 857 |
| 8 | 9/10 | 三 | 義大利麵 | 打拋豬義大利麵 | 雞腿 | 蛋酥高麗菜 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 | 6 | 2.5 | 1.7 | 4 | 1 | 890 |
| 9 | 9/11 | 四 | 胚芽米飯 | 沙茶豬柳 | 蔥油雞 | 塔香杏鮑菇 | 青菜 | 玉米鮮湯 |  | 6.2 | 2.5 | 1.9 | 3.5 |  | 827 |
| 10 | 9/12 | 五 | 米飯 | 柳葉魚 | 蜜燒豆皮 | 開陽白菜 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 6 | 2.8 | 1.9 | 3.5 | 1 | 895 |
| 11 | 9/15 | 一 | 米飯 | 咖哩豬 | 桂香雞 | 馬蹄條 | 青菜 | 冬瓜粉條湯 |  | 6.7 | 3.3 | 1.2 | 3.5 |  | 904 |
| 12 | 9/16 | 二 | 米飯 | 蔥油雞 | 瓜子肉燥 | 海帶結麵筋 | 青菜 | 青菜豆腐湯 |  | 6 | 3.1 | 1.7 | 3.5 |  | 853 |
| 13 | 9/17 | 三 | 炒飯 | 培根炒飯 | 雞排 | 美味青花菜 | 青菜 | 關東煮 | 水果 | 6 | 2.4 | 1.8 | 4 | 1 | 885 |
| 14 | 9/18 | 四 | 糙米飯 | 筍香豬肉 | 玉蔥豆香雞 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 蔬菜蛋花湯 |  | 6.4 | 2.9 | 1.6 | 3.5 |  | 863 |
| 15 | 9/19 | 五 | 米飯 | 蒸蛋 | 綜合滷味 | 芝麻球 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 6.7 | 1.8 | 1.5 | 3 | 1 | 837 |
| 16 | 9/22 | 一 | 米飯 | 香菇雞 | 粉蒸肉 | 絲瓜麵線 | 青菜 | 檸檬愛玉湯 |  | 7 | 2.5 | 1.4 | 3 |  | 848 |
| 17 | 9/23 | 二 | 米飯 | 京醬肉絲 | 唐揚雞 | 冬瓜封 | 青菜 | 紫菜豆腐湯 |  | 6 | 3.1 | 1.7 | 3.5 |  | 853 |
| 18 | 9/24 | 三 | 炒米粉 | 古早味米粉 | 紅燒肉 | 香酥花枝丸 | 青菜 | 味噌湯 | 水果 | 5 | 2.7 | 1.2 | 4 | 1 | 823 |
| 19 | 9/25 | 四 | 芝麻飯 | 安東嫩雞 | 滑蛋肉片 | 客家小炒 | 青菜 | 龍骨竹筍湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3.5 |  | 840 |
| 20 | 9/26 | 五 | 米飯 | 蒲燒魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | 麻婆豆腐 | 青菜 | 蘑菇濃湯 | 水果 | 6.1 | 2.8 | 1.6 | 3 | 1 | 872 |
| 22 | 9/30 | 二 | 米飯 | 黃白雞 | 叉燒肉 | 白菜滷 | 青菜 | 粉絲貢丸湯 |  | 6.2 | 2.6 | 2 | 3 |  | 814 |