高雄市大榮高級中學110-4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 | 4/1 | 四 | 米飯 | 咖哩雞丁 | 蔥爆豬肉 | 豆薯炒蛋 | 青菜 | 排骨酥湯 |  | 6.2 | 3.2 | 1.2 | 3.5 |  | 862 |
| 2 | 4/6 | 二 | 米飯 | 肉燥貢丸 | 玉米雞丁 | 滷海帶油豆腐 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 6.3 | 3.2 | 1.3 | 3 |  | 849 |
| 3 | 4/7 | 三 | 炒米粉 | 炒南瓜米粉 | 香滷雞腿 | 白菜燴蝦丸 | 青菜 | 廣東粥 | 水果 | 6.5 | 2.9 | 1.7 | 3 | 1 | 910 |
| 4 | 4/8 | 四 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 麻油雞 | 蒼蠅頭 | 青菜 | 香菇肉絲湯 |  | 6 | 3.1 | 1.3 | 3 |  | 820 |
| 5 | 4/9 | 五 | 糙米飯 | 花枝排 | 芋頭排骨 | 枸杞蒸蛋 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 | 6.2 | 3.2 | 1.2 | 3 | 1 | 899 |
| 6 | 4/12 | 一 | 米飯 | 親子丼 | 客家小炒 | 鮮蔬寬粉 | 青菜 | 檸檬山粉圓 |  | 6.6 | 2.8 | 1.5 | 3 |  | 845 |
| 7 | 4/13 | 二 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 壽喜燒 | 金沙杏鮑菇 | 青菜 | 蛤蜊冬瓜湯 |  | 6 | 2.8 | 2.2 | 3 |  | 820 |
| 8 | 4/14 | 三 | 炒飯 | 茄汁炒飯 | 檸檬雞柳 | 蝦仁毛豆 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 6.2 | 3.2 | 1.4 | 3.5 | 1 | 927 |
| 11 | 4/15 | 四 | 米飯 | 紅燒肉 | 珍珠丸子 | 黃瓜鮮燴 | 青菜 | 和風海芽湯 |  | 6.2 | 2.8 | 1.9 | 3 |  | 827 |
| 10 | 4/16 | 五 | 五穀飯 | 柳葉魚 | 沙茶雞丁 | 吻仔魚炒蛋 | 青菜 | 白菜豆腐湯 | 水果 | 6 | 3.3 | 1.4 | 3.5 | 1 | 920 |
| 11 | 4/19 | 一 | 米飯 | 鮮蔬雞丁 | 豉汁排骨 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 綠豆地瓜湯 |  | 6.8 | 3 | 1.3 | 3 |  | 869 |
| 12 | 4/20 | 二 | 米飯 | 打拋豬 | 麥克雞塊 | 蘿蔔燒海結 | 青菜 | 藥膳菇湯 |  | 6 | 3 | 2.2 | 3.5 |  | 858 |
| 13 | 4/21 | 三 | 義大利麵 | 青醬義大利麵 | 照燒雞排 | 培根高麗菜 | 青菜 | 雞蓉玉米粥 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 1.8 | 3.5 | 1 | 913 |
| 14 | 4/22 | 四 | 米飯 | 京醬肉絲 | 蠔油雞丁 | 沙茶玉米 | 青菜 | 黃瓜龍骨湯 |  | 6.3 | 3 | 1.4 | 3.5 |  | 859 |
| 15 | 4/23 | 五 | 地瓜飯 | 香酥魚片 | 雙菇肉絲 | 古早味蒸蛋 | 青菜 | 海菜吻魚湯 | 水果 | 6 | 3.1 | 1.4 | 3.5 | 1 | 905 |
| 16 | 4/26 | 一 | 米飯 | 海帶燒肉 | 宮保雞丁 | 扁魚白菜 | 青菜 | 粉圓湯 |  | 6.8 | 2.7 | 2 | 3 |  | 864 |
| 17 | 4/27 | 二 | 米飯 | 三杯雞 | 滑蛋肉片 | 魚丸什錦 | 青菜 | 四神湯 |  | 6.1 | 3.1 | 1.6 | 3.5 |  | 857 |
| 18 | 4/28 | 三 | 炒飯 | 咖哩炒飯 | 糖醋里肌 | 鮮菇脆瓜 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 6 | 2.4 | 2 | 3.5 | 1 | 868 |
| 19 | 4/29 | 四 | 米飯 | 黑胡椒雞排 | 五更腸旺 | 茄汁甜不辣 | 青菜 | 玉米龍骨湯 |  | 6.2 | 3 | 1.4 | 3.5 |  | 852 |
| 20 | 4/30 | 五 | 芝麻飯 | 五香肉燥滷蛋 | 銀芽雞絲 | 小魚絲瓜 | 青菜 | 芹香魚丸湯 | 水果 | 6 | 3 | 2.2 | 3 | 1 | 895 |