高雄市大榮高級中學110-5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 | 5/3 | 一 | 米飯 | 栗子燒雞 | 糖醋排骨 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 檸檬愛玉杏仁湯 |  | 6.4 | 3 | 1.6 | 3 |  | 848 |
| 2 | 5/4 | 二 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 紅棗香菇雞 | 三杯杏鮑菇 | 青菜 | 枸杞冬瓜湯 |  | 6.1 | 2.8 | 1.9 | 3 |  | 820 |
| 3 | 5/5 | 三 | 肉燥麵 | 肉燥麵 | 香滷雞腿 | 滷海帶油豆腐 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 | 6.5 | 3.2 | 1.4 | 3 | 1 | 925 |
| 4 | 5/6 | 四 | 米飯 | 南瓜粉蒸肉 | 沙茶雞丁 | 腐皮高麗菜 | 青菜 | 黃瓜龍骨湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 3 |  | 865 |
| 5 | 5/7 | 五 | 小米飯 | 椒鹽花枝 | 五更腸旺 | 咖哩魚蛋 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 6.1 | 2.8 | 2.1 | 3.5 | 1 | 907 |
| 6 | 5/10 | 一 | 米飯 | 梅香雞塊 | 滑蛋肉片 | 紅燒豆皮 | 青菜 | 綠豆薏仁湯 |  | 6.8 | 3 | 1.2 | 3.5 |  | 889 |
| 7 | 5/11 | 二 | 米飯 | 梅干扣肉 | 玉米筍雞柳 | 丁香花生 | 青菜 | 貢丸蘿蔔湯 |  | 6 | 3.2 | 1.7 | 3.5 |  | 860 |
| 8 | 5/12 | 三 | 炒飯 | 燻雞炒飯 | 照燒雞排 | 肉鬆 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 6.2 | 3.2 | 1.1 | 3.5 | 1 | 919 |
| 11 | 5/13 | 四 | 米飯 | 打拋豬 | 奶香蘑菇雞丁 | 開陽白菜 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3.5 |  | 863 |
| 10 | 5/14 | 五 | 燕麥飯 | 蝦卷 | 蠔油雞丁 | 蟹絲蒸蛋 | 青菜 | 味噌海芽湯 | 水果 | 6 | 3.2 | 1.1 | 3 | 1 | 883 |
| 11 | 5/17 | 一 | 米飯 | 椰香咖哩雞 | 彩椒肉絲 | 鮮菇脆瓜 | 青菜 | 仙草蜜 |  | 6.3 | 2.8 | 2.1 | 3 |  | 839 |
| 12 | 5/18 | 二 | 米飯 | 回鍋肉片 | 銀芽雞絲 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 四神湯 |  | 6.2 | 3 | 1.8 | 3 |  | 839 |
| 13 | 5/19 | 三 | 義大利麵 | 白醬義大利麵 | 蜜汁雞腿 | 培根高麗菜 | 青菜 | 吻魚蔬菜粥 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2 | 3.5 | 1 | 918 |
| 14 | 5/20 | 四 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 鮮蔬雞丁 | 椒鹽鮮香菇黑輪 | 青菜 | 排骨酥湯 |  | 6 | 3.1 | 2 | 3.5 |  | 860 |
| 15 | 5/21 | 五 | 地瓜飯 | 肉燥海帶滷蛋 | 筍香肉絲 | 小魚絲瓜 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 | 6 | 2.8 | 2.3 | 3 | 1 | 883 |
| 16 | 5/24 | 一 | 米飯 | 三杯雞 | 豉汁排骨 | 毛豆炒蛋 | 青菜 | 銀耳蓮子湯 |  | 6 | 3.3 | 1.1 | 3 |  | 830 |
| 17 | 5/25 | 二 | 米飯 | 雙菇肉絲 | 宮保雞丁 | 泰式寬粉 | 青菜 | 酸辣湯 |  | 6.4 | 3.1 | 1.7 | 3.5 |  | 881 |
| 18 | 5/26 | 三 | 炒飯 | 肉絲炒飯 | 卡啦雞腿堡 | 黃瓜鴿蛋 | 青菜 | 蘑菇濃湯 | 水果 | 6.1 | 3 | 2.2 | 3.5 | 1 | 925 |
| 19 | 5/27 | 四 | 米飯 | 筍干燒肉 | 玉米滑雞丁 | 塔香油豆腐 | 青菜 | 和風海芽湯 |  | 6.3 | 3.2 | 1.5 | 3 |  | 854 |
| 20 | 5/28 | 五 | 紫米飯 | 豆酥鯛魚 | 壽喜燒 | 三色蒸蛋 | 青菜 | 玉米龍骨湯 | 水果 | 6.2 | 3 | 1.4 | 3 | 1 | 889 |
| 21 | 5/31 | 一 | 米飯 | 義式燜雞 | 瓜仔肉 | 涼拌海帶絲 | 青菜 | 冬瓜山粉圓 |  | 6.4 | 3 | 1.6 | 3 |  | 848 |