高雄市大榮高級中學110-10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 | 10/1 | 五 | 小米飯 | 蒲燒鯛魚 | 壽喜燒 | 塔香油豆腐 | 青菜 | 玉米蘿蔔湯 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 1.6 | 3 | 1 | 857 |
| 2 | 10/4 | 一 | 米飯 | 椰香咖哩雞 | 燒賣 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 銀耳蓮子湯 |  | 6.9 | 3 | 1.5 | 3 |  | 881 |
| 3 | 10/5 | 二 | 米飯 | 打拋豬 | 麥克雞塊 | 涼拌海帶絲 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 |  | 825 |
| 4 | 10/6 | 三 | 義大利麵 | 白醬義大利麵 | 蘑菇雞排 | 培根高麗菜 | 青菜 | 吻魚蔬菜粥 | 水果 | 6.5 | 2.3 | 2.1 | 3.5 | 1 | 898 |
| 5 | 10/7 | 四 | 米飯 | 花生滷肉 | 玉米筍雞柳 | 開陽白菜 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 6 | 2.8 | 2.1 | 3 |  | 818 |
| 6 | 10/8 | 五 | 地瓜飯 | 椒鹽魚柳 | 豉汁排骨 | 蟹絲蒸蛋 | 青菜 | 竹筍龍骨湯 | 水果 | 6 | 3 | 1.2 | 3 | 1 | 870 |
| 7 | 10/12 | 二 | 米飯 | 糖醋里肌 | XO醬雞絲 | 蠔菇鴿蛋 | 青菜 | 排骨酥湯 |  | 6.1 | 3.3 | 1.5 | 3 |  | 847 |
| 8 | 10/13 | 三 | 油飯 | 香菇油飯 | 黃金雞腿 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 丁香味噌湯 | 水果 | 6.3 | 2.4 | 1.4 | 3.5 | 1 | 874 |
| 11 | 10/14 | 四 | 米飯 | 叉燒肉 | 蠔油雞丁 | 蔬菜咖哩 | 青菜 | 四神湯 |  | 6.4 | 2.6 | 1.7 | 3 |  | 821 |
| 10 | 10/15 | 五 | 紫米飯 | 五香肉燥滷蛋 | 柴魚醬汁花枝丸 | 金茸絲瓜 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 | 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 890 |
| 11 | 10/18 | 一 | 米飯 | 三杯雞 | 糖醋排骨 | 三色玉米 | 青菜 | 檸檬杏仁愛玉湯 |  | 6.3 | 3 | 1.7 | 3.5 |  | 866 |
| 12 | 10/19 | 二 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 麻油雞 | 豆薯炒蛋 | 青菜 | 和風海芽湯 |  | 6.3 | 3 | 1.2 | 3.5 |  | 854 |
| 13 | 10/20 | 三 | 炒米粉 | 炒南瓜米粉 | 香滷雞腿 | 滷海帶油豆腐 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 | 6.5 | 3.1 | 1.2 | 3 | 1 | 913 |
| 14 | 10/21 | 四 | 米飯 | 香酥豬排 | 栗子燒雞 | 枸杞高麗菜 | 青菜 | 酸辣湯 |  | 6.3 | 2.9 | 2 | 3 |  | 844 |
| 15 | 10/22 | 五 | 糙米飯 | 豆酥鯛魚 | 蝦仁滑蛋 | 玉米筍鮮燴 | 青菜 | 蛤蜊冬瓜湯 | 水果 | 6 | 2.7 | 2 | 3 | 1 | 868 |
| 16 | 10/25 | 一 | 米飯 | 腰果雞丁 | 鹹蛋蒸肉 | 三杯杏鮑菇 | 青菜 | 地瓜綠豆湯 |  | 6.8 | 3 | 1.5 | 3 |  | 874 |
| 17 | 10/26 | 二 | 米飯 | 筍干燒肉 | 宮保雞丁 | 冬瓜封 | 青菜 | 貢丸蘿蔔湯 |  | 6 | 2.8 | 2.3 | 3 |  | 823 |
| 18 | 10/27 | 三 | 炒飯 | 鮭魚炒飯 | 照燒雞排 | 玉米布丁酥 | 青菜 | 蘑菇濃湯 | 水果 | 6.5 | 3 | 1.4 | 3.5 | 1 | 933 |
| 19 | 10/28 | 四 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 玉米雞丁 | 香菇豆腐煲 | 青菜 | 黃瓜龍骨湯 |  | 6.2 | 3 | 1.4 | 3 |  | 829 |
| 20 | 10/29 | 五 | 芝麻飯 | 花枝排 | 五更腸旺 | 枸杞蒸蛋 | 青菜 | 藥膳菇湯 | 水果 | 6.1 | 3 | 1.3 | 3.5 | 1 | 902 |