

高雄市大榮高級中學國中部 111-10 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	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂堅果類	水果類	熱量 (kcal)
1	10/3	一	米飯	瓜子雞	肉香煨豆	泰式寬粉	青菜	仙草湯		6.6	2.8	1.7	3		850
2	10/4	二	米飯	粉蒸肉	沙茶雞	咖哩蔬菜	青菜	鮮菇蛋花湯		6	2.7	2	3		808
3	10/5	三	拌麵	肉燥麵	香滷雞腿	鮮蔬豆腐	青菜	皮蛋瘦肉粥	水果	6	2.7	1.5	3	1	855
4	10/6	四	五穀飯	香滷肉	紅蘿蔔蛋	玉米絲瓜	青菜	蘿蔔龍骨湯		6.3	2.3	2.3	3		806
5	10/7	五	米飯	三色蛋	筍香油豆腐	麻塔鮮菇	青菜	當歸湯	水果	6	2.5	2.3	3	1	860
6	10/11	二	米飯	叉燒肉	雙色雞丁	蟹絲黃瓜	青菜	竹筍湯		6	2.9	2	3		823
7	10/12	三	炒飯	肉絲炒飯	蘑菇雞排	培根高麗菜	青菜	味噌湯	水果	6	2.6	1.8	3.5	1	878
8	10/13	四	小米飯	蔥爆豬柳	宮保雞丁	南瓜豆腐	青菜	蔬菜鮮菇湯		6.3	2	1.5	3.5		786
11	10/14	五	米飯	黃金花枝	玉米炒蛋	蒼蠅頭	青菜	海芽魚丸湯	水果	6.2	2.8	1.3	3.5	1	894
10	10/17	一	米飯	紅燒肉	奶香雞	蔥蛋	青菜	檸檬粉圓		6.8	3	1.1	3.5		886
11	10/18	二	米飯	豆乳雞	炒寬粉	茄汁甜不辣	青菜	酸辣湯		6.4	3.2	1.3	3.5		878
12	10/19	三	義大利麵	肉醬空心麵	糖醋肉	百頁豇豆	青菜	鮮味蔬菜粥	水果	6.1	2.8	1.7	3.5	1	897
13	10/20	四	地瓜飯	多彩肉絲	紅燒雞	滷米血	青菜	貢丸湯		6.8	3	1.3	3		869
14	10/21	五	米飯	古早味蒸蛋	鐵板豆腐	拌冬粉	青菜	玉米濃湯	水果	6.6	2.3	1.2	3	1	860
15	10/24	一	米飯	三杯雞	薑末蒸肉	彩多絲	青菜	冬瓜粉條湯		6	2.5	1.9	3		790
16	10/25	二	米飯	梅干扣肉	蔥爆雞	金茸絲瓜	青菜	玉米龍骨湯		6.2	2.9	2	3		837
17	10/26	三	炒米粉	家常米粉	照燒雞	肉香豆腐	青菜	廣東粥	水果	6	3	1.2	3.5	1	983
18	10/27	四	芝麻飯	香滷豬排	味噌雞	什錦鮮蔬	青菜	紫菜蛋花湯		6	3.2	1.9	3		843
19	10/28	五	米飯	美味炸雞	海帶滷蛋	三杯杏鮑菇	青菜	蔬菜豆腐湯	水果	6	3.2	2.3	3.5	1	935
20	10/31	一	米飯	咖哩雞	京醬肉絲	玉米布丁酥	青菜	綠豆湯		7.1	3	1.2	3.5		910