高雄市大榮高級中學110-11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 | 11/1 | 一 | 米飯 | 京醬肉絲 | 沙茶雞丁 | 吻仔魚炒蛋 | 青菜 | 仙草蜜 |  | 6.3 | 3 | 1.4 | 3 |  | 836 |
| 2 | 11/2 | 二 | 米飯 | 咖哩雞 | 燒賣 | 鮮菇脆瓜 | 青菜 | 枸杞冬瓜湯 |  | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |  | 803 |
| 3 | 11/3 | 三 | 炒麵 | 什錦炒麵 | 糖醋里肌 | 涼拌海帶絲 | 青菜 | 芋頭瘦肉粥 | 水果 | 6.5 | 2.2 | 2.1 | 3 | 1 | 868 |
| 4 | 11/4 | 四 | 米飯 | 梅香雞塊 | 芋頭排骨 | 鐵板豆腐 | 青菜 | 竹筍肉絲湯 |  | 6.3 | 3.1 | 1.4 | 3.5 |  | 866 |
| 5 | 11/5 | 五 | 燕麥飯 | 五香肉燥滷蛋 | 銀芽雞絲 | 茄汁甜不辣 | 青菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 6 | 3.2 | 1.4 | 3 | 1 | 890 |
| 6 | 11/8 | 一 | 米飯 | 杏鮑菇燒雞 | 肉絲花椰菜 | 紅燒豆皮 | 青菜 | 檸檬山粉圓 |  | 6.3 | 2.5 | 2 | 3 |  | 814 |
| 7 | 11/9 | 二 | 米飯 | 海帶燒肉 | 蠔油雞丁 | 扁魚白菜 | 青菜 | 玉米濃湯 |  | 6.2 | 2.7 | 2 | 3 |  | 822 |
| 8 | 11/10 | 三 | 炒飯 | 肉絲炒飯 | 蜜汁雞腿 | 肉鬆 | 青菜 | 和風海芽湯 | 水果 | 6.1 | 3.4 | 1.3 | 3 | 1 | 910 |
| 11 | 11/11 | 四 | 米飯 | 蔥爆豬肉 | 玉米滑雞丁 | 鮮蔬寬粉 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  | 6.8 | 2.8 | 1.3 | 3 |  | 854 |
| 10 | 11/12 | 五 | 紫米飯 | 香酥魚片 | 五更腸旺 | 和風蒸蛋 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 | 6.1 | 3.2 | 1.3 | 3 | 1 | 895 |
| 11 | 11/15 | 一 | 米飯 | 義式燜雞 | 筍香肉絲 | 腐皮高麗菜 | 青菜 | 芋圓三寶湯 |  | 6.8 | 2.7 | 2.2 | 3 |  | 869 |
| 12 | 11/16 | 二 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 鮮蔬雞丁 | 金沙杏鮑菇 | 青菜 | 蛤蜊冬瓜湯 |  | 6 | 3 | 2 | 3 |  | 830 |
| 13 | 11/17 | 三 | 義大利麵 | 青醬義大利麵 | 照燒雞排 | 玉米筍鮮燴 | 青菜 | 廣東粥 | 水果 | 6.5 | 2.2 | 1.9 | 3.5 | 1 | 885 |
| 14 | 11/18 | 四 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 宮保雞丁 | 鴿蛋什錦 | 青菜 | 金針菇高麗菜湯 |  | 6 | 3 | 2 | 3 |  | 830 |
| 15 | 11/19 | 五 | 地瓜飯 | 椒鹽魚柳 | 壽喜燒 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 玉米龍骨湯 | 水果 | 6.2 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 892 |
| 16 | 11/22 | 一 | 米飯 | 梅干扣肉 | 彩椒肉絲 | 小魚絲瓜 | 青菜 | 綠豆湯 |  | 6.8 | 2.7 | 2.3 | 3 |  | 871 |
| 17 | 11/23 | 二 | 米飯 | 三杯雞 | 滑蛋肉片 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 黃瓜貢丸湯 |  | 6 | 3.3 | 1.4 | 3.5 |  | 860 |
| 18 | 11/24 | 三 | 炒飯 | 燻雞炒飯 | 香滷雞腿 | 培根高麗菜 | 青菜 | 四神湯 | 水果 | 6.2 | 3.4 | 1.9 | 3 | 1 | 932 |
| 19 | 11/25 | 四 | 米飯 | 咖哩肉醬 | 蔥爆雞肉 | 玉米布丁酥 | 青菜 | 排骨酥湯 |  | 6.2 | 3.3 | 1.3 | 3.5 |  | 872 |
| 20 | 11/26 | 五 | 小米飯 | 樹子蒸魚 | 豉汁排骨 | 蟹絲蒸蛋 | 青菜 | 酸辣湯 | 水果 | 6.1 | 3.2 | 1.2 | 2.5 | 1 | 870 |
| 21 | 11/29 | 一 | 米飯 | 香酥豬排 | 紅棗香菇雞 | 蔥花蛋 | 青菜 | 粉圓湯 |  | 6.9 | 2.8 | 1.3 | 3.5 |  | 883 |
| 22 | 11/30 | 二 | 米飯 | 栗子燒雞 | 雙菇肉絲 | 客家小炒 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 6.2 | 2.7 | 1.9 | 3 |  | 819 |