高雄市大榮高級中學國中部113-4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 | 一 | 米飯 | 三杯雞 | 打拋肉 | 海結麵輪 | 青菜 | 仙草蜜 |  | 6.3 | 3 | 1.4 | 3.5 |  | 859 |
| 2 | 4/2 | 二 | 米飯 | 粉蒸肉 | 雙蔥燒雞 | 沙茶玉米 | 青菜 | 小排蘿蔔湯 |  | 6.7 | 2.8 | 1.3 | 3 |  | 847 |
| 3 | 4/3 | 三 | 炒米粉 | 古早味炒米粉 | 雞翅 | 海味白菜 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 | 6.5 | 2.6 | 2 | 3.5 | 1 | 918 |
| 4 | 4/8 | 一 | 米飯 | 蔥燒豬肉片 | 南瓜雞 | 榨菜肉絲 | 青菜 | 什錦甜湯 |  | 7 | 3 | 1.3 | 3 |  | 883 |
| 5 | 4/9 | 二 | 米飯 | 醋溜雞 | 壽喜燒 | 三杯麵腸 | 青菜 | 龍骨玉米湯 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 3.5 |  | 854 |
| 6 | 4/10 | 三 | 炒飯 | 肉絲炒飯 | 滷雞排 | 蒸蛋 | 青菜 | 貢丸湯 | 水果 | 6 | 2.8 | 1.1 | 3 | 1 | 853 |
| 7 | 4/11 | 四 | 糙米飯 | 豉汁小排 | 香菇雞 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 和風海芽湯 |  | 6.3 | 2.8 | 1.6 | 3 |  | 826 |
| 8 | 4/12 | 五 | 米飯 | 蝦排 | 高麗菜蛋丼 | 茄汁豆皮 | 青菜 | 關東煮 | 水果 | 6 | 3 | 1.7 | 3.5 | 1 | 905 |
| 9 | 4/15 | 一 | 米飯 | 蠔汁雞 | 胡麻肉片 | 拌細根絲 | 青菜 | 綠豆芋圓湯 |  | 6.8 | 2.7 | 1.8 | 3.5 |  | 881 |
| 10 | 4/16 | 二 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 麻油雞 | 筍干油豆腐 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 6 | 3.1 | 1.5 | 3.5 |  | 848 |
| 11 | 4/17 | 三 | 義大利麵 | 茄汁義大利麵 | 蜜汁雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 三絲湯 | 水果 | 5.2 | 2.5 | 1.7 | 3.5 | 1 | 812 |
| 12 | 4/18 | 四 | 地瓜飯 | 京醬肉絲 | 瓜子雞 | 肉香豆腐 | 青菜 | 排骨酥湯 |  | 6 | 3.4 | 1.4 | 3.5 |  | 868 |
| 13 | 4/19 | 五 | 米飯 | 南瓜蒸蛋 | 番茄豆丁 | 焗烤白菜 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 3 | 1 | 905 |
| 14 | 4/22 | 一 | 米飯 | 紅燒肉 | 番茄雞 | 味噌豆腐 | 青菜 | 愛玉湯 |  | 6.3 | 3 | 1.2 | 3 |  | 831 |
| 15 | 4/23 | 二 | 米飯 | 奶香雞 | 薑味蒸肉 | 花生麵筋 | 青菜 | 味噌湯 |  | 6 | 3.2 |  1.2 | 3.5 |  | 848 |
| 16 | 4/24 | 三 | 炒飯 | 什錦炒飯 | 梅汁肉片 | 馬蹄條 | 青菜 | 四神湯 | 水果 | 6.3 | 2.9 | 1.2 | 3.5 | 1 | 906 |
| 17 | 4/25 | 四 | 小米飯 | 回鍋肉 | 芝香雞 | 木須高麗菜 | 青菜 | 酸辣湯 |  | 6 | 3.1 | 2.2 | 3.5 |  | 865 |
| 18 | 4/26 | 五 | 米飯 | 生炒花枝 | 番茄炒蛋 | 綜合滷味 | 青菜 | 藥膳湯 | 水果 |  6.2 | 2.5 | 2.1 | 3 | 1 | 869 |
| 19 | 4/29 | 一 | 米飯 | 五味雞 | 咔滋肉條 | 蜜汁豆干 | 青菜 | 粉圓湯 |  | 6.8 | 3 | 1.3 | 3.5 |  | 891 |
| 20 | 4/30 | 二 | 米飯 | 筍干燒肉 | 味噌雞 | 照燒年糕 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  | 6.8 | 2.9 | 1.4 | 3 |  | 864 |