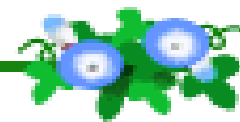


# 高雄市大榮高級中學 110-9 菜單-標示熱量



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	9/1	三	炒飯	肉絲炒飯	香滷雞排	扁魚白菜	青菜	磨菇濃湯	水果	6.1	2.1	2.2	3	1	835
2	9/2	四	米飯	紅燒肉	蠔油雞丁	冬瓜封	青菜	和風海芽湯		6	2.7	2.1	3		810
3	9/3	五	燕麥飯	香酥魚片	五更腸旺	咖哩魚蛋	青菜	黑輪蘿蔔湯	水果	6	3	1.5	3.5	1	900
4	9/6	一	米飯	蒜泥白肉	沙茶雞丁	黃瓜鮮燴	青菜	綠豆湯		6.8	2.8	1.5	3		859
5	9/7	二	米飯	照燒雞肉	雙菇肉絲	番茄炒蛋	青菜	枸杞冬瓜湯		6	3	2	3		830
6	9/8	三	義大利麵	青醬義大利麵	糖醋里肌	培根高麗菜	青菜	廣東粥	水果	6	2.2	2	3.5	1	853
7	9/9	四	米飯	梅香雞塊	彩椒肉絲	玉米蒸蛋	青菜	紫菜蛋花湯		6.2	3.2	1.4	3		844
8	9/10	五	地瓜飯	五香肉燥滷蛋	橙汁排骨	小魚絲瓜	青菜	魚丸黃瓜湯	水果	6	3	2	3	1	890
11	9/11	六	米飯	三杯雞	滑蛋肉片	丁香花生	青菜	筍絲龍骨湯		6	2.7	1.3	4		835
10	9/13	一	米飯	奶香雞丁	壽喜燒	紅燒豆皮	青菜	仙草粉圓湯		6.8	3	1.7	3		879
11	9/14	二	米飯	瓜仔肉	銀芽雞絲	金沙杏鮑菇	青菜	排骨酥湯		6	2.6	2.3	3		808
12	9/15	三	炒飯	燻雞炒飯	蜜汁雞腿	肉鬆	青菜	味噌豆腐湯	水果	6	3	1.4	3	1	875
13	9/16	四	米飯	麵腸滷肉	玉米滑雞丁	滷海帶油豆腐	青菜	貢丸蘿蔔湯		6.2	3.2	1.5	3		847
14	9/17	五	糙米飯	柳葉魚	鮮蔬雞丁	茄汁甜不辣	青菜	香菇肉絲湯	水果	6	3	1.7	3	1	883
15	9/22	三	鐵板麵	鐵板麵	香滷豬排	黃瓜鴿蛋	青菜	雞蓉玉米粥	水果	6	2.9	1.8	3.5	1	900
16	9/23	四	米飯	咖哩雞	珍珠丸子	腐皮高麗菜	青菜	藥膳菇湯		6.4	2.7	2.1	3		838
17	9/24	五	芝麻飯	椒鹽花枝	蔥爆豬肉	和風蒸蛋	青菜	海芽魚丸湯	水果	6	3.3	1.2	3.5	1	915
18	9/27	一	米飯	親子丼	豉汁排骨	絞肉豆腐	青菜	檸檬山粉圓		6.3	3	1.2	3		831
19	9/28	二	米飯	沙茶豬柳	紅棗香菇雞	鮮蔬寬粉	青菜	四神湯		6.5	2.9	1.6	3.5		870
20	9/29	三	炒飯	茄汁炒飯	卡啦雞腿堡	魚丸什錦	青菜	玉米濃湯	水果	6.2	2.9	1.6	3.5	1	909
21	9/30	四	米飯	回鍋肉片	宮保雞丁	洋蔥炒蛋	青菜	白菜豆腐湯		6	3.2	2.3	3.5		875