

# 高雄市大榮高級中學國中部 111-8.9 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	8/30	二	米飯	滷豬排	鹽水雞	茄汁寬粉	青菜	青菜豆腐湯		6.3	3.2	1.3	2.5		826
2	8/31	三	炒飯	培根炒飯	蝴蝶腿	魯貢丸油豆腐	青菜	豆包味噌湯	水果	6	2.9	1	3.5	1	905
3	9/1	四	燕麥飯	叉燒肉	銀芽雞絲	果香雪雲耳	青菜	龍骨竹筍湯		6	2.3	2.5	3		790
4	9/2	五	米飯	三杯菇豆干	南瓜蛋	泡菜炒年糕	青菜	鮮菇濃湯	水果	6.7	1.8	2	3	1	849
5	9/5	一	米飯	滑蛋肉片	瓜子雞	豉汁豆腐	青菜	銀耳湯		6.3	3	1.2	3		831
6	9/6	二	米飯	蠔油雞丁	醬燒皮蛋鮑菇	培根高麗菜	青菜	玉米湯		6.3	3.1	1.8	3		854
7	9/7	三	炒米粉	古早味米粉	紅燒肉	蟹絲黃瓜	青菜	廣東粥	水果	6	2.2	2	3	1	830
8	9/8	四	地瓜飯	三杯雞	豉豆肉絲	雙色黑輪	青菜	蔬菜蛋花湯		6	3.3	1.6	3		843
11	9/12	一	米飯	香滷腿排	青椒肉絲	腐皮絲瓜	青菜	地瓜湯		6.8	2.8	2.1	3		874
10	9/13	二	米飯	咖哩雞	肉燥滷蛋	韓式拌冬粉	青菜	玉米濃湯		6.6	3.3	1.4	3		880
11	9/14	三	炒飯	肉絲炒飯	蘑菇豬排	鮮味花椰菜	青菜	四神湯	水果	6.1	2.5	2.2	3	1	865
12	9/15	四	紫米飯	香菇雞	洋芋肉絲	多采豆丁	青菜	貢丸刺瓜湯		6.3	3.3	1.4	3		859
13	9/16	五	米飯	金沙豆腐	玉米蒸蛋	茄汁甜不辣	青菜	養生冬瓜湯	水果	6.2	2.5	1.5	3	1	854
14	9/19	一	米飯	沙茶豬柳	鮮蔬雞片	酸甜脆綠	青菜	檸檬愛玉湯		6.3	2.5	2.3	3		821
15	9/20	二	米飯	蜜汁雞腿	薑末蒸肉	南瓜炒年糕	青菜	黑輪蘿蔔湯		6.8	2.8	1.4	3		856
16	9/21	三	義大利麵	青醬義大利麵	起士豬排	紫薯醬汁花枝丸	青菜	雞蓉玉米粥	水果	6	2.9	1.1	3	1	860
17	9/22	四	糙米飯	豉汁排骨	奶香雞丁	百頁燒洋芋	青菜	排骨酥湯		6.3	3.3	1.2	3		854
18	9/23	五	米飯	椒鹽花枝	筍竹油豆腐	玉米布丁酥	青菜	紫菜蛋湯	水果	6.3	2.8	1.3	3.5	1	901
19	9/26	一	米飯	西檸雞	京醬肉絲	豆包冬瓜	青菜	綠豆湯		6.3	2.8	1.5	3		824
20	9/27	二	米飯	糖醋里肌	鮮菇雞柳	麻油米血	青菜	蟹絲鮮湯		6.5	2.7	1.4	3		828
21	9/28	三	油飯	香菇油飯	香酥雞腿	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	水果	6.3	2.3	1.4	3	1	844
22	9/29	四	芝麻飯	薑味豬肉	黃白雞丁	蘿蔔海結	青菜	芹香魚丸湯		6	2.7	1.9	3		805
23	9/30	五	米飯	咖哩海鮮	蔥花蛋	沙茶玉米	青菜	金茸三絲湯	水果	6.3	2.6	1.7	3	1	874