

高雄市大榮高級中學國中部 111-11 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	11/1	二	米飯	蔥爆豬肉	沙茶雞	麻油米血	青菜	龍骨冬瓜湯		6.5	2.8	1.5	3.5		860
2	11/2	三	炒飯	肉絲炒飯	宮保雞丁	黃瓜鮮燴	青菜	黑輪蘿蔔湯	水果	6	2.7	1.9	3	1	865
3	11/3	四	燕麥飯	香滷肉	香菇雞	螞蟻上樹	青菜	和風海芽湯		6.3	2.9	1.6	3		834
4	11/4	五	米飯	玉米紅蘿蔔蛋	起司奶油白菜	咖哩豆腐	青菜	翡翠濃湯	水果	6.2	2.1	1.7	3	1	829
5	11/7	一	米飯	三杯雞	木須肉	培根高麗菜	青菜	冬瓜山粉圓		6.5	3	1.9	3.5		885
6	11/8	二	米飯	叉燒肉	香香雞	番茄炒蛋	青菜	玉米湯		6.3	3.2	1.5	3		854
7	11/9	三	義大利麵	白醬義大利麵	蔥油雞	肉絲鮮蔬	青菜	廣東粥	水果	6	2.9	1.5	3	1	870
8	11/10	四	地瓜飯	紅糟肉排	蒸蛋	沙茶玉米	青菜	魚丸黃瓜湯		6.5	2.7	1.4	3		828
9	11/11	五	米飯	鹽酥花枝	泡菜年糕	蟹絲絲瓜	青菜	味噌豆腐湯	水果	7	1.9	2.1	3.5	1	903
10	11/14	一	米飯	薑汁肉	蠔油雞丁	豆腐煲	青菜	仙草愛玉湯		6.3	3	1.2	3		831
11	11/15	二	米飯	咖哩雞	四季豆炒肉絲	開陽白菜	青菜	龍骨筍絲湯		6.2	2.1	2.5	3		789
12	11/16	三	炒飯	雞香炒飯	香滷豬排	鮮蔬寬粉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	6.3	2.8	1.4	3.5	1	904
13	11/17	四	糙米飯	花生滷肉	白蘿蔔貢丸	洋芋鮮菇	青菜	藥膳湯		6.2	2.7	2.3	3.5		852
14	11/18	五	米飯	和風蒸蛋	麻塔菇菇	鮮蔬咖哩	青菜	香菇湯	水果	6.2	1.3	2.8	3	1	797
15	11/21	一	米飯	味噌雞	京醬肉絲	番茄豆皮	青菜	紅豆湯		6.8	3	1.3	3		869
16	11/22	二	米飯	壽喜燒	南瓜雞	紅蘿蔔蛋	青菜	海芽魚丸湯		6.3	3.3	1.6	3		864
17	11/23	三	麵條	鐵板麵	XO 醬雞	糖醋肉	青菜	雞蓉玉米粥	水果	6	3.3	1.4	4	1	943
18	11/24	四	芝麻飯	橙汁排骨	竹筍雞	客家小炒	青菜	白菜豆腐湯		6	3.3	1.7	3.5		868
19	11/25	五	米飯	柳葉魚	鮮菇花椰菜	多寶炸醬	青菜	玉米濃湯	水果	6.3	1.6	2.6	3.5	1	844
20	11/28	一	米飯	照燒雞肉	打拋肉	鮮菇脆瓜	青菜	桂圓銀耳湯		6.8	3	1.8	3.5		904
21	11/29	二	米飯	沙茶豬柳	金沙豆腐	薑味冬瓜	青菜	貢丸蘿蔔湯		6	2.8	2.2	3		820
22	11/30	三	炒米粉	古早味米粉	肉燥滷蛋	筍香肉絲	青菜	四神湯	水果	5	2.8	1.5	3	1	793

