

世敏便當

陸興高中6月營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副食		蔬菜	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
6/2	一	白米飯	椒麻雞	毛豆炒蛋	麵輪筍干	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.6	2	3	910
6/3	二	白米飯	沙茶肉片	麻糬芋丸	肉羹白菜	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3.6	1	3	916
6/4	三	白米飯	日式雞排	鱈魚球	日式涮涮鍋	季節青菜	仙草蜜	7	3.5	2	3	924
6/5	四	小米飯	糖醋排骨	香酥魚條	麻辣油豆腐	季節青菜	菜頭肉絲湯	7	3.8	1	3	920
6/6	五	炒烏龍麵	紅燒雞肉	香酥肉丸	木耳筍絲	季節青菜	三絲湯	7	3	2	3	870
6/9	一	白米飯	胡椒雞柳	肉片關東煮	椒鹽海苔捲	季節青菜	豬血湯	7	3.4	2	3	883
6/10	二	白米飯	雙蘿冰糖豬腳滷肉	椒鹽地瓜香菇	椒麻豆包	季節青菜	什錦魚丸湯	7	3.3	2	3	926
6/11	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	2	3	879
6/12	四	胚芽米飯	香酥雞翅	茄汁甜不辣	甜酸菜	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	2.2	2	3	833
6/13	五	肉絲蛋炒飯	麻油肉片	蒜味香腸	蠔油豆干	季節青菜	玉米濃湯	7	3.7	1	4	901
6/16	一	白米飯	唐揚雞	美味滷味	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	貢丸湯	7	3	1	3	868
6/17	二	白米飯	宮保雞丁	蒜苗香腸	素料筍干	季節青菜	粉絲湯	7	3.5	2	3	922
6/18	三	白米飯	麻油雞米血	炸餛飩	洋蔥炒蛋	季節青菜	紅茶珍珠湯	8	2.5	2	3	891
6/19	四	小米飯	筍干滷肉	柳葉魚	沙茶豆干	季節青菜	養生湯	7	4	1	3	932
6/20	五	雞肉絲飯	椒鹽豬排	手工魚丸	三杯杏鮑菇	季節青菜	玉米蛋花湯	6	4.5	1	3	940
6/23	一	白米飯	蜜汁雞丁	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	枸杞排骨湯	7	3.5	2	3	898
6/24	二	白米飯	蒜泥白肉	麻辣年糕	糯米糕捲	季節青菜	冬瓜湯	7	2.5	2	3	865
6/25	三	白米飯	蒜燒雞翅腿	麻辣油豆腐	美味肉羹	季節青菜	綠豆珍珠湯	7	3.2	2	3	931
6/26	四	小米飯	香酥雞排	滷蛋	什錦冬粉	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3.2	2	3	896
6/27	五	義大利麵	里肌豬排	麥克雞塊	肉醬汁	季節青菜	酸辣湯	7	3.5	1	3	912

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉