

世敏便當

陸興中學114年6月份餐盒便當(夜自習)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	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	蔥爆肉片	鱈魚球	肉末玉米	蠔油豆干	季節青菜	三絲湯	6	3	1	3	848
6/3	二	白米飯	脆皮雞腿	蔥花炒蛋	時蔬毛豆	瓜仔肉燥	季節青菜	田園蔬菜湯	6	4	1	3	865
6/4	三	白米飯	蜜汁雞丁	肉捲	油豆腐	薯餅	季節青菜	鮮菇魚丸湯	5	4	1	3	756
6/5	四	白米飯	三杯雞	蒜味香腸	蠔油豆包	番茄炒蛋	季節青菜	豬血湯	6	4	1	3	764
6/6	五	白米飯	香酥豬排	茄汁豆包	香酥肉捲	玉米三色	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	5	4	1	3	782
6/9	一	白米飯	糖醋排骨	手工肉丸	肉燥	酸菜肉絲	季節青菜	紫菜蛋花湯	6	3	1	3	783
6/10	二	白米飯	阿亮香雞排	毛豆炒蛋	塔香海茸	手工肉丸	季節青菜	鮮菇雞湯	6	3	1	3	775
6/11	三	白米飯	沙茶肉片	蚵捲	海帶結	青蔥炒蛋	季節青菜	肉骨茶湯	6	2	1	3	711
6/12	四	白米飯	雞絲飯	滷蛋	香酥魚	肉末炒玉米	季節青菜	貢丸湯	6	3	1	3	795
6/13	五	白米飯	唐揚雞	芋頭丸	豆包	開陽白菜	季節青菜	仙草蜜	6	3	1	3	781
6/16	一	白米飯	香煎肉排	鮮蝦捲	醬燒麵輪	梅菜筍干	季節青菜	鮮筍粉絲湯	6	3	2	3	801
6/17	二	白米飯	紅燒雞腿肉	洋蔥三絲	三杯百頁	麻婆豆腐	季節青菜	味噌湯	5	3	1	3	768
6/18	三	白米飯	泰式辣椒雞	蒜味香腸	蠔油豆包	番茄炒蛋	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	4	1	3	764
6/19	四	白米飯	檸檬雞翅	沙茶豆干	椒鹽魚蛋	花枝丸	季節青菜	海芽蛋花湯	6	3	1	3	755
6/20	五	白米飯	胡椒肉片	紅燒油豆腐	玉米滑蛋	滷貢丸	季節青菜	綠豆珍珠湯	6	3	1	3	805
6/23	一	白米飯	里肌燒肉	蒜味香腸	花生麵筋	黃瓜燴鮮	季節青菜	玉米濃湯	6	4	1	3	783
6/24	二	白米飯	日式雞排	肉燥	梅菜筍干	菜圃蛋	季節青菜	什錦湯	5	3	1	3	756
6/25	三	白米飯	紅燒滷肉	肉捲	油豆腐	薯餅	季節青菜	鮑菇大骨湯	5	4	1	3	756
6/26	四	白米飯	檸香雞柳	紅蘿蔔炒蛋	麻辣豆包	榨菜肉絲	季節青菜	枸杞肉絲湯	6	3	1	3	741
6/27	五	白米飯	卡拉雞腿堡	百頁豆腐	梅菜筍干	菜圃蛋	季節青菜	紅茶粉角湯	5	3	1	3	756

*本校採用國產豬