世敏便當

陸興高中9月營養午餐

9/1	医央向中2万名食干食												
9/2	日期	星期	主食	主菜			蔬菜	湯				堅果	熱量
9/3 三 日不飯 日式雞排 于上肉凡	9/1		白米飯	五香肉燥	麥克雞塊	滷海帶貢丸	季節 青菜	紫菜蛋花湯	7	3.6	2	3	910
9/3 三 日本版 新式板麻雞 資路無例 行路令初 青菜 紫蘇 7 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 3 3	9/2		白米飯	日式雞排	手工肉丸	麻婆豆腐		榨菜肉絲湯	7	3.6	1	3	916
9/5 五 肉絲蛋 炒飯 紅燒翅小腿 椒鹽黑輪粒 木耳筍絲 青菜 藍絲紫菜湯 7.5 2 1.8 3 9/8 一 白米飯 宮保雞丁 麻糬芋丸 麻辣燙 青菜 鮮菇湯 7 3 1 3 9/9 二 白米飯 阿亮香雞排 香炒肉捲 光血 青菜 冬瓜珍珠湯 7 3 1 3 9/10 三 白米飯 洋蔥肉片 香酥魚 美味肉羹 青菜 紫菜豆腐湯 7 3 2 3 9/11 四 小米飯 剝皮辣椒雞 毛豆炒蛋 三杯蔬菜百 百豆腐 青菜 紫菜豆腐湯 7 4.5 2 3 9/12 五 蛋包飯 檸檬雞翅 香腸粒 沙茶豆干 青菜 酸辣湯 7 3.7 1 3 9/15 一 白米飯 椒麻雞 燒賣 客家小炒 青菜 豆薯湯 7 3.5 2 3 9/16 二 白米飯 蜜汁雞丁 花枝丸 紅蘿蔔炒蛋 青菜 肉骨茶湯 7 3 2 3 9/17 三 白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 季節 青菜 每豆丸湯 7 3.5 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 青菜 實力湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 養節 青菜 雙雞排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋	9/3	=	白米飯	泰式椒麻雞	香酥魚柳	什錦冬粉			7	3	1	3	850
9/8	9/4	四	胚芽米飯	沙茶肉片	海苔捲	開陽白菜		玉米肉絲湯	7	3	2	3	893
9/8 一日示版 呂保難	9/5	五		紅燒翅小腿	椒鹽黑輪粒	木耳筍絲		薑絲紫菜湯	7.5	2	1.8	3	855
9/9 一日米飯 四月完香雞排 香炒肉疮 米面 青菜 7 3 1 3 9/10 三白米飯 洋蔥肉片 香酥魚 美味肉羹 季節 青菜 冬瓜珍珠湯 7 3 2 3 9/11 四 小米飯 剝皮辣椒雞 毛豆炒蛋 三杯蔬菜百 夏豆腐 季節 青菜 紫菜豆腐湯 7 4.5 2 3 9/12 五 蛋包飯 檸檬雞翅 香腸粒 沙茶豆干 季節 青菜 豆薯湯 7 3.7 1 3 9/15 一 白米飯 椒麻雞 燒賣 客家小炒 季節 青菜 肉骨茶湯 7 3.5 2 3 9/16 二 白米飯 蜜汁雞丁 花枝丸 紅蘿蔔炒蛋 香節 青菜 肉骨茶湯 7 3 2 3 9/17 三 白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 季節 青菜 貢丸湯 7 3.5 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 季節 青菜 賣丸湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜園蛋 白米飯 白米飯 白米飯 一株	9/8	_	白米飯	宮保雞丁	麻糬芋丸			鮮菇湯	7	3	1	3	897
9/10 三 日示版 洋恩肉片 省酥魚 美味肉羹 青菜 木成珍珠湯 7 3 2 3 9/11 四 小米飯 剝皮辣椒雞 毛豆炒蛋 三杯蔬菜百 百豆腐 青菜 紫菜豆腐湯 7 4.5 2 3 9/12 五 蛋包飯 檸檬雞翅 香腸粒 沙茶豆干 季節 百薯湯 7 3.7 1 3 9/15 一 白米飯 椒麻雞 燒賣 客家小炒 季節 百薯湯 7 3.5 2 3 9/16 二 白米飯 蜜汁雞丁 花枝丸 紅蘿蔔炒蛋 青菜 肉骨茶湯 7 3 2 3 9/17 三 白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 季節 青菜 绿豆仙草湯 8 3 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 季節 貢丸湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 1 3 9/19 7 3 9/19 7 3 9/19 7 3 9/19 7 3 9/19 7 3 9/19 7 9/19 7 9/19	9/9	<u></u>	白米飯	阿亮香雞排	香炒肉捲				7	3	1	3	883
9/11 四 小米飯 剥皮辣椒雞 毛豆炒蛋 百豆腐 青菜 紫菜豆腐湯 7 4.5 2 3 9/12 五 蛋包飯 檸檬雞翅 香腸粒 沙茶豆干 季節 青菜 豆薯湯 7 3.7 1 3 9/15 一 白米飯 椒麻雞 燒賣 客家小炒 季節 青菜 豆薯湯 7 3.5 2 3 9/16 二 白米飯 蜜汁雞丁 花枝丸 紅蘿蔔炒蛋 香節 青菜 肉骨茶湯 7 3 2 3 9/17 三 白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 季節 青菜 貫丸湯 7 3.5 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 丁丸湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3	9/10	=	白米飯	洋蔥肉片	香酥魚	美味肉羹		冬瓜珍珠湯	7	3	2	3	923
9/12 五 蛋包飯 傳像雜翅 香腐和 沙条豆干 青菜 酸辣湯 7 3.7 1 3 9/15 一 白米飯 椒麻雞 燒賣 客家小炒 季節 青菜 豆薯湯 7 3.5 2 3 9/16 二 白米飯 蜜汁雞丁 花枝丸 紅蘿蔔炒蛋 季節 青菜 肉骨茶湯 7 3 2 3 9/17 三 白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 季節 青菜 貫丸湯 7 3.5 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 季節 青菜 貫丸湯 7 3 1 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 菇 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3	9/11	四	小米飯	剝皮辣椒雞	毛豆炒蛋			紫菜豆腐湯	7	4.5	2	3	968
9/15 一日末飯 椒麻雞 焼賣 各家小炒 青菜 豆者湯 7 3.5 2 3 9/16 二白米飯 蜜汁雞丁 花枝丸 紅蘿蔔炒蛋 季節 青菜 肉骨茶湯 7 3 2 3 9/17 三白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 青菜 綠豆仙草湯 8 3 2 3 9/18 四胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 青菜 賣丸湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3	9/12	五	蛋包飯	檸檬雞翅	香腸粒	沙茶豆干		酸辣湯	7	3.7	1	3	893
9/10 二 日本飯 五 在校尺 紅紅電房り蛋 青菜 内育采湯 7 3 2 3 9/17 三 白米飯 脆皮雞腿 糯米捲 開陽白菜 季節 青菜 緑豆仙草湯 8 3 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 季節 青菜 貢丸湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 菇 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3	9/15	_	白米飯	椒麻雞	燒賣	客家小炒		豆薯湯	7	3.5	2	3	891
9/17 三 日示版 脆皮雞腿 糯示挖 用陽日采 _{青菜} 緑豆仙草湯 8 3 2 3 9/18 四 胚芽米飯 洋芋滷肉 雞肉香腸 麻辣油豆腐 ^{季節} 貢丸湯 7 3.5 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 鹽酥地瓜杏鮑 季節 青菜 雙蘿排骨湯 7 3 1 3	9/16	1	白米飯	蜜汁雞丁	花枝丸	紅蘿蔔炒蛋		肉骨茶湯	7	3	2	3	857
9/18 四 胚牙不飯 洋子滷肉 難肉省勝 顺採油豆腐 青菜 貝凡湯 / 3.3 2 3 9/19 五 雞肉絲飯 無骨雞排 菜圃蛋 菇	9/17	=	白米飯	脆皮雞腿	糯米捲	開陽白菜	季節 青菜	綠豆仙草湯	8	3	2	3	942
9/19 五 維肉絲取 無有維排 采囲街 菇 青菜 雙維排有湯 / 3 1 3	9/18	四	胚芽米飯	洋芋滷肉	雞肉香腸	麻辣油豆腐		貢丸湯	7	3.5	2	3	898
	9/19	五.	雞肉絲飯	無骨雞排	菜圃蛋			雙蘿排骨湯	7	3	1	3	885
9/22 一 白米飯 紅燒翅小腿 玉米可樂餅 麵輪筍干 膏菜 冬瓜肉絲湯 7 3.5 2 3	9/22	_	白米飯	紅燒翅小腿	玉米可樂餅	麵輪筍干	季節 青菜	冬瓜肉絲湯	7	3.5	2	3	922
9/23 二 白米飯 麻油雞米血 福州丸 醬燒豆包 季節 菜頭湯 7 3.5 1 3	9/23		白米飯	麻油雞米血	福州丸	醬燒豆包		菜頭湯	7	3.5	1	3	932
9/24 三 白米飯 椒鹽豬排 蔥花蛋 三杯海茸 壽 紅茶粉角湯 7 3.7 2 3	9/24	==	白米飯	椒鹽豬排	蔥花蛋	三杯海茸	季節 青菜	紅茶粉角湯	7	3.7	2	3	906
9/25 四 小米飯 唐揚雞 炸餛飩 洋芋咖哩肉絲 季節 新菇雞湯 7 3.2 1 3	9/25	四	小米飯	唐揚雞	炸餛飩	洋芋咖哩肉絲		鮮菇雞湯	7	3.2	1	3	900
9/26 五 日式炒	9/26	五.		里肌燒肉		滷豆包		豬血湯	7	3	1	3	880
9/30 二 白米飯 蔥爆雞肉 蚵捲 關東煮 季節 玉米排骨湯 7 3 2 3	9/30	<u> </u>	白米飯	蔥爆雞肉	蚵捲	關東煮		玉米排骨湯	7	3	2	3	860

※訂購專線:7361928、7372866營養師:蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉