

世敏便當

陸興高中9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
9/1	一	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
9/2	二	白米飯	日式雞排	手工肉丸	麻婆豆腐	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.6	1	3	916
9/3	三	白米飯	泰式椒麻雞	香酥魚柳	什錦冬粉	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	1	3	850
9/4	四	胚芽米飯	沙茶肉片	海苔捲	開陽白菜	季節青菜	玉米肉絲湯	7	3	2	3	893
9/5	五	肉絲蛋炒飯	紅燒翅小腿	椒鹽黑輪粒	木耳筍絲	季節青菜	薑絲紫菜湯	7.5	2	1.8	3	855
9/8	一	白米飯	宮保雞丁	麻糬芋丸	麻辣燙	季節青菜	鮮菇湯	7	3	1	3	897
9/9	二	白米飯	阿亮香雞排	香炒肉捲	紅燒油豆腐米血	季節青菜	凍豆腐鮮蔬湯	7	3	1	3	883
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	923
9/11	四	小米飯	剝皮辣椒雞	毛豆炒蛋	三杯蔬菜百頁豆腐	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	4.5	2	3	968
9/12	五	蛋包飯	檸檬雞翅	香腸粒	沙茶豆干	季節青菜	酸辣湯	7	3.7	1	3	893
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	891
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	857
9/17	三	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
9/18	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	898
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	885
9/22	一	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	季節青菜	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	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	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3.2	1	3	900
9/26	五	日式炒烏龍	里肌燒肉	椒鹽魚豆腐熱狗	滷豆包	季節青菜	豬血湯	7	3	1	3	880
9/30	二	白米飯	蔥爆雞肉	蚵捲	關東煮	季節青菜	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