

世敏便當

陸興高中10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
10/1	三	白米飯	泰式椒麻雞	柳葉魚	什錦冬粉	季節青菜	冬瓜仙草粉條	7	3	1	3	850
10/2	四	胚芽米飯	沙茶肉片	海苔捲	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	肉骨茶湯	7	3	2	3	893
10/3	五	肉絲蛋炒飯	蠔油腿肉	旗魚黑輪	木耳筍絲	季節青菜	玉米濃湯	7.5	2	1.8	3	855
10/7	二	白米飯	椒鹽豬排	菜圃蛋	蠔油豆干	季節青菜	菜頭肉絲湯	7	3.7	2	3	906
10/8	三	白米飯	泰式打拋肉	玉米可樂餅	麵輪筍干	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3.5	2	3	922
10/9	四	小米飯	麻油雞米血	福州丸	醬燒豆包	季節青菜	冬瓜湯	7	3.5	1	3	932
10/13	一	白米飯	胡椒雞柳	烏蛋油豆腐	花生米血糕	季節青菜	絲瓜湯	7	3.5	2	3	898
10/14	二	白米飯	洋芋滷肉	馬蹄條	梅菜筍干	季節青菜	粉絲湯	8	3	2	3	942
10/15	三	白米飯	三杯雞	花枝排	玉米滑蛋	季節青菜	綠豆粉角湯	7	3.1	1	3	869
10/16	四	胚芽米飯	黃金魚塊	雞肉香腸	麻辣油豆腐	季節青菜	田園蔬菜湯	7	3.5	2	3	891
10/17	五	炒烏龍麵	糖醋豬柳	糯米糕捲	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	酸辣湯	7	3	1	3	854
10/20	一	白米飯	宮保雞丁	麻糬芋丸	關東煮	季節青菜	玉米肉片湯	7	3	1	3	897
10/21	二	白米飯	胡椒肉排	椒鹽地瓜杏鮑菇	醬燒豆包	季節青菜	魚丸湯	7	3	1	3	883
10/22	三	白米飯	美式炸雞翅	茄汁甜不辣	美味肉羹	季節青菜	冬瓜珍珠湯	7	3	2	3	923
10/23	四	小米飯	香酥雞腿	瓜仔肉燥	洋蔥炒蛋	季節青菜	玉米蛋花湯	7	4.5	2	3	968
10/27	一	白米飯	清炒雞肉	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	貢丸湯	7	3	2	3	860
10/28	二	白米飯	麻油肉片	酥炸薯餅香菇	客家小炒	季節青菜	鮮菇雞湯	7	4.5	1	3	961
10/29	三	白米飯	日式雞排	香酥肉丸	咖哩肉絲	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3.6	1	3	916
10/30	四	胚芽米飯	五香肉燥	毛豆炒蛋	滷海帶貢丸	季節青菜	豬血湯	7	3.6	2	3	910
10/31	五	蛋包飯	蒜味大豬排	手工魚丸	沙茶豆干	季節青菜	南瓜濃湯	7	3.7	1	3	893

※本校採用台灣豬肉