

世敏便當

陸興高中11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
11/3	一	白米飯	檸香雞柳	紅燒滷蛋	梅菜筍干	季節青菜	紫菜蛋花湯	8	3	2	3	930
11/4	二	白米飯	剝皮辣椒雞	雞肉香腸	洋蔥肉絲	季節青菜	肉骨鮮菇湯	7	2.5	2	3	865
11/5	三	白米飯	沙茶肉片	椒鹽魚豆腐 香菇	美味肉羹	季節青菜	綠豆仙草湯	7.3	3.2	1.8	3	931
11/6	四	胚芽米飯	阿亮香雞排	瓜仔肉燥	什錦冬粉	季節青菜	菜頭肉絲湯	7	3.2	2	3	896
11/7	五	肉絲蛋炒飯	里肌燒肉	茄汁黑輪	玉米滑蛋	季節青菜	貢丸湯	7	2.2	2	3	833
11/10	一	白米飯	梅干扣肉	椒鹽薯餅	三杯蔬菜百頁豆腐	季節青菜	鮮菇湯	7	3.3	2	3	926
11/11	二	白米飯	三杯雞	燒賣	開陽白菜	季節青菜	東豆腐鮮蔬湯	6	3	2	3	851
11/12	三	白米飯	胡椒肉片	麻辣年糕	椒麻豆包	季節青菜	冬瓜珍珠湯	7	3.7	1	4	901
11/13	四	小米飯	脆皮雞腿	蔥花煎蛋	客家小炒	季節青菜	紫菜豆腐湯	6	4.6	1	3	925
11/14	五	義大利肉醬麵	蒜味大豬排	花枝丸	肉醬汁	季節青菜	筍片排骨湯	7	3.5	1	3	912
11/17	一	白米飯	麻油雞米血	旗魚肉丸	酸菜麵腸	季節青菜	海芽雞肉湯	7	3	1	3	888
11/18	二	白米飯	泰式椒麻雞	麻辣滷味	螞蟻上樹	季節青菜	三絲湯	6	4.5	1	3	940
11/19	三	白米飯	洋芋滷肉	芋頭丸	紅燒素料	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	4.3	1	3	946
11/20	四	胚芽米飯	香酥雞丁	高麗涮涮鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	養生湯	7	2.5	2	3	861
11/21	五	雞肉絲飯	椒鹽豬排	玉米滑蛋	滷海帶貢丸	季節青菜	豬血湯	7	4	1	3	932
11/24	一	白米飯	五香肉燥	青花炒雞柳	沙茶豆干	季節青菜	冬瓜肉絲湯	7	3.6	2	3	910
11/25	二	白米飯	無骨雞排	洋芋咖哩肉絲	什錦年糕	季節青菜	排骨湯	7	3.6	1	3	916
11/26	三	白米飯	蠔油炒雞	酥炸餛飩	蕃茄滑蛋	季節青菜	紅茶粉角湯	7	3.5	2	3	924
11/27	四	小米飯	宮保雞丁	燒賣	雙蘿油豆腐	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3.8	1	3	920
11/28	五	炒烏龍麵	糖醋排骨	香酥魚	木耳筍絲	季節青菜	酸辣湯	7	3	2	3	870

※本校採用台灣豬肉