

世敏便當

陸興高中12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
12/1	一	白米飯	胡椒雞柳	香炒肉捲	沙茶涮涮鍋	季節青菜	肉骨茶湯	7	3.4	2	3	883
12/2	二	白米飯	洋芋豬腳滷肉	椒鹽地瓜香菇	紅燒豆腐	季節青菜	蕃茄羅宋湯	7	3.3	2	3	926
12/3	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	玉米肉末	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3	2	3	879
12/4	四	小米飯	香酥雞翅	旗魚黑輪	甜酸菜	季節青菜	紫菜肉絲湯	7	2.2	2	3	833
12/5	五	肉燥麵	蔥酥肉燥	香腸粒	蔥爆高麗菜肉片	季節青菜	菜頭香菇湯	7	3	2	3	870
12/8	一	白米飯	紅燒雞肉	黃金小魚	雙蘿麵輪	季節青菜	金針玉米湯	7	3.6	2	3	910
12/9	二	白米飯	沙茶肉片	香煎蛋捲	肉羹白菜	季節青菜	魚丸湯	7	3.6	1	3	916
12/10	三	白米飯	椒麻雞	什錦年糕	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	綠豆粉角湯	7	3.5	2	3	924
12/11	四	小米飯	脆皮雞腿	香酥肉丸	麻辣油豆腐	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3.8	1	3	920
12/12	五	肉絲蛋炒飯	麻油肉片	海苔捲	蠔油豆干	季節青菜	玉米濃湯	7	3.7	1	4	901
12/15	一	白米飯	蒜泥白肉	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	枸杞雞肉湯	7	3.5	2	3	898
12/16	二	白米飯	蠔油腿肉	什錦冬粉	三杯杏鮑菇	季節青菜	海芽蛋花湯	7	2.5	2	3	865
12/17	三	白米飯	胡椒肉片	豆包佐泰式醬	美味肉羹	季節青菜	冬瓜西米露	7	3.2	2	3	931
12/18	四	胚芽米飯	鹽酥雞丁	紅燒滷蛋	三杯蔬菜百頁豆腐	季節青菜	玉米蛋花湯	7	3.2	2	3	896
12/19	五	茄汁義大利麵	里肌豬排	茄汁黑輪	肉醬汁	季節青菜	酸辣湯	7	3.5	1	3	912
12/22	一	白米飯	唐揚雞	麻辣豆包	毛豆炒蛋	季節青菜	粉絲湯	7	3	1	3	868
12/23	二	白米飯	宮保雞丁	雞肉香腸	素料筍干	季節青菜	豬血湯	7	3.5	2	3	922
12/24	三	白米飯	麻油雞米血	彩椒肉片杏鮑菇	洋蔥炒蛋	季節青菜	仙草蜜	8	2.5	2	3	891
12/26	五	蛋包飯	炭烤肉片	福州丸	粉絲煲	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	4.5	1	3	940
12/29	一	白米飯	蠔油炒雞	蚵捲	日式關東煮	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3	1	3	888
12/30	一	白米飯	洋蔥豬柳	椒麻什錦菇	開陽白菜	季節青菜	貢丸湯	7	3.5	2	3	908
12/31	三	白米飯	三杯雞	酥炸餛飩	蕃茄滑蛋	季節青菜	冬瓜仙草粉條	7	3.5	2	3	924

※本校採用台灣豬肉