

世敏便當

陸興高中115.1~2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	
1/2	五	白米飯	唐揚雞	三杯蔬菜百頁豆腐	關東煮	季節青菜	玉米排骨湯	7	3.2	2	3	888
1/5	一	白米飯	雙蘿豬腳滷肉	燒賣	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	豬血湯	7	3.6	2	3	903
1/6	二	白米飯	香煎肉排	手工黑輪	玉米三色	季節青菜	魚丸湯	7	3.6	1	3	896
1/7	三	白米飯	蔥爆雞柳	花枝丸	洋蔥炒蛋	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3.5	1	3	904
1/8	四	小米飯	紅燒雞肉	椒鹽魚豆腐熱狗	什錦肉羹	季節青菜	枸杞排骨湯	6	3.7	2	3	893
1/9	五	肉絲蛋炒飯	橙香雞丁	蒜味香腸	芹菜炒豆干	季節青菜	紫菜鮮菇湯	6	4	2	3	902
1/12	一	白米飯	雙蘿滷肉	手工魚丸	什錦冬粉	季節青菜	枸杞雞肉湯	7	3.6	2	3	907
1/13	二	白米飯	麻油雞米血	椒鹽黃金魚蛋熱狗	木耳筍絲	季節青菜	藥膳雞湯	7	3	1	3	883
1/14	三	白米飯	洋蔥豬柳	彩椒什錦菇	麻辣豆包	季節青菜	綠豆粉角湯	7	3.5	2	3	940
1/15	四	胚芽米飯	椒麻雞	菜圃蛋	什錦滷味	季節青菜	味噌柴魚湯	7	3	2	3	900
1/16	五	茄汁義大利麵	蔥爆肉片	紅燒滷蛋	肉醬汁	季節青菜	筍片肉絲湯	7	3.9	2	3	923
1/19	一	白米飯	三杯雞	紅燒獅子頭	客家小炒	季節青菜	酸辣湯	7	4.1	2	3	941
1/20	二	白米飯	糖醋排骨	鹽酥拼盤	開陽白菜	季節青菜	冬瓜排骨湯	8	3.1	1	3	928
1/21	三	白米飯	洋芋咖哩雞	麥克雞塊	蔥爆高麗菜豬柳	季節青菜	仙草蜜	7	3.5	2	3	928
1/22	四	小米飯	脆皮雞腿	紅燒滷蛋	三杯杏鮑菇	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3.3	2	3	886
1/23	五	雞肉絲飯	炭烤肉片	紐澳良魚條	青花菜雞柳	季節青菜	四神湯	7	3.3	2	3	886
2/23	一	白米飯	剝皮辣椒雞	雞肉香腸	塔香油豆腐	季節青菜	肉骨茶湯	7	3.8	1	3	905
2/24	二	白米飯	胡椒肉排	酥炸薯餅秀珍菇	梅菜筍干	季節青菜	冬瓜鮮菇湯	7	2.9	2	3	876
2/25	三	白米飯	香酥雞排	海苔捲	什錦冬粉	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	2	3	898
2/26	四	小米飯	蠔油腿肉	起司棒	芹菜炒豆包	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3.2	1	3	900

※訂購專線：7361928、7372866營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉