

世敏便當

陸興高中115.3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
3/2	一	白米飯	椒麻雞	福州丸	玉米肉末	季節青菜	海芽蛋花湯	7	3.6	2	3	910
3/3	二	白米飯	糖醋排骨	香煎蛋捲	肉羹白菜	季節青菜	肉骨雞湯	7	3.6	1	3	916
3/4	三	白米飯	紅燒雞肉	小雞塊	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	綠豆仙草湯	7	3.5	2	3	924
3/5	四	胚芽米飯	鹽酥雞丁	麻辣油豆腐	洋芋咖哩雞	季節青菜	玉米肉絲湯	7	3.8	1	3	920
3/6	五	肉燥麵	五香肉燥	紅燒滷蛋	蔥爆高麗菜肉片	季節青菜	酸辣湯	7	3	2	3	870
3/9	一	白米飯	唐揚雞	麻辣豆包	關東煮	季節青菜	海芽雞肉湯	7	3	1	3	868
3/10	二	白米飯	宮保雞丁	炸餛飩	素料筍干	季節青菜	三絲湯	7	3.5	2	3	922
3/11	三	白米飯	麻油雞米血	毛豆炒蛋	螞蟻上樹	季節青菜	瓜檸檬小紫	8	2.5	2	3	891
3/12	四	小米飯	筍干滷肉	香酥魚柳	沙茶豆干	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	4	1	3	932
3/13	五	蛋包飯	椒鹽豬排	手工魚丸	三杯杏鮑菇	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	4.5	1	3	940
3/16	一	白米飯	三杯雞	香炒肉捲	日式涮涮鍋	季節青菜	鮮菇湯	7	3.4	2	3	883
3/17	二	白米飯	沙茶肉片	椒鹽地瓜杏鮑菇	三杯蔬菜百百豆腐	季節青菜	什錦湯	7	3.3	2	3	926
3/18	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	冬瓜珍珠湯	7	3	2	3	879
3/19	四	胚芽米飯	香酥雞翅	香腸粒	蠔油豆干	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	2.2	2	3	833
3/20	五	肉絲蛋炒飯	麻油肉片	茄汁甜不辣	洋芋咖哩雞	季節青菜	南瓜濃湯	7	3.7	1	4	901
3/23	一	白米飯	泰式雞丁	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	排骨湯	7	3.5	2	3	898
3/24	二	白米飯	蒜泥白肉	旗魚黑輪	麻辣年糕	季節青菜	黃瓜肉絲湯	7	2.5	2	3	865
3/25	三	白米飯	無骨雞排	椒麻油豆腐	蒜味香腸	季節青菜	紅茶粉角湯	7	3.2	2	3	931
3/26	四	小米飯	香酥小雞腿	麻辣滷味	炒冬粉	季節青菜	鮮菇肉絲湯	7	3.2	2	3	896
3/27	五	義大利麵	里肌豬排	紅燒滷蛋	肉醬汁	季節青菜	豬血湯	7	3.5	1	3	912
3/30	一	白米飯	泰式椒麻雞	黑米糕春捲	蠔油豆干	季節青菜	味噌豆腐湯	7	3	1	3	888
3/31	二	白米飯	胡椒肉片	蔥花炒蛋	雙蘿麵輪	季節青菜	魚丸湯	7	3	2	3	898

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉