

世敏便當

陸興高中115.4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	
4/1	三	白米飯	香酥雞丁	紅燒油豆腐	美味肉羹	季節青菜	仙草蜜	7	3.2	2	3	931
4/2	四	小米飯	椒鹽豬排	檸檬雞柳條	關東煮	季節青菜	豬血湯	7	3.5	1	3	912
4/7	二	白米飯	雙蘿豬腳滷肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	三杯百頁	季節青菜	什錦湯	7	3.3	2	3	926
4/8	三	白米飯	香酥雞翅	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3	2	3	879
4/9	四	胚芽米飯	麻油肉片	茄汁甜不辣	甜酸菜	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	2.2	2	3	833
4/10	五	肉絲蛋炒飯	蜜汁雞丁	蒜味香腸	蠔油豆干	季節青菜	玉米濃湯	7	3.7	1	4	901
4/13	一	白米飯	紅燒雞肉	福州丸	日式涮涮鍋	季節青菜	海芽蛋花湯	7	3.6	2	3	910
4/14	二	白米飯	沙茶肉片	香煎蛋捲	客家小炒	季節青菜	鮮菇湯	7	3.6	1	3	916
4/15	三	白米飯	椒麻雞	小雞塊	蕃茄滑蛋	季節青菜	冬瓜仙草粉條湯	7	3.5	2	3	924
4/16	四	小米飯	糖醋排骨	香酥魚柳	椒麻油豆腐	季節青菜	玉米肉絲湯	7	3.8	1	3	920
4/17	五	鐵板麵	日式雞排	紅燒滷蛋	胡椒醬汁	季節青菜	酸辣湯	7	3	2	3	870
4/20	一	白米飯	彩椒肉片	麻辣豆包	毛豆炒蛋	季節青菜	海芽雞肉湯	7	3	1	3	868
4/21	二	白米飯	宮保雞丁	紅燒獅子頭	素料筍干	季節青菜	三絲湯	7	3.5	2	3	922
4/22	三	白米飯	麻油雞米血	炸餛飩	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	8	2.5	2	3	891
4/23	四	胚芽米飯	筍干滷肉	香酥魚	沙茶豆干	季節青菜	四神湯	7	4	1	3	932
4/24	五	蛋包飯	無骨雞排	蒜苗香腸	三杯杏鮑菇	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	4.5	1	3	940
4/27	一	白米飯	剝皮辣椒雞	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	排骨湯	7	3.5	2	3	898
4/28	二	白米飯	蒜泥白肉	烏蛋海結	玉米肉末	季節青菜	冬瓜湯	7	2.5	2	3	865
4/29	三	白米飯	香酥小雞腿	瓜仔肉燥	什錦冬粉	季節青菜	綠豆仙草湯	7	3.2	2	3	896
4/30	四	小米飯	胡椒雞柳	香炒肉捲	相撲涮涮鍋	季節青菜	魚丸湯	7	3.4	2	3	883

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉