

世敏便當

陸興高中115.5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
5/4	一	白米飯	唐揚雞	毛豆炒蛋	三杯杏鮑菇	季節青菜	肉絲蛋花湯	7	3	1	3	868
5/5	二	白米飯	宮保雞丁	蒜味香腸	素料筍干	季節青菜	什錦湯	7	3.5	2	3	922
5/6	三	白米飯	麻油雞米血	炸餛飩	洋蔥炒蛋	季節青菜	珍珠湯	8	2.5	2	3	891
5/7	四	胚芽米飯	筍干滷肉	香酥魚條	沙茶豆干	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	4	1	3	932
5/8	五	雞肉絲飯	椒鹽豬排	手工魚丸	塔香三角油豆腐	季節青菜	酸辣湯	6	4.5	1	3	940
5/11	一	白米飯	蜜汁雞翅	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	排骨湯	7	3.5	2	3	898
5/12	二	白米飯	蒜泥白肉	馬蹄條	海苔捲	季節青菜	冬瓜湯	7	2.5	2	3	865
5/13	三	白米飯	胡椒豬排	三杯肉片杏鮑菇	美味肉羹	季節青菜	仙草蜜	7	3.2	2	3	931
5/14	四	小米飯	香酥雞丁	雙蘿滷蛋	什錦冬粉	季節青菜	魚丸湯	7	3.2	2	3	896
5/15	五	義大利麵	里肌豬排	檸檬雞柳條	肉醬汁	季節青菜	玉米濃湯	7	3.5	1	3	912
5/18	一	白米飯	蔥爆雞肉	香炒肉捲	日式涮涮鍋	季節青菜	海芽雞肉湯	7	3.4	2	3	883
5/19	二	白米飯	雙蘿豬腳滷肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	三杯蔬菜百頁豆腐	季節青菜	三絲湯	7	3.3	2	3	926
5/20	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	2	3	879
5/21	四	胚芽米飯	麻油肉片	茄汁甜不辣	甜酸菜	季節青菜	蕃茄豆腐湯	7	2.2	2	3	833
5/22	五	肉絲蛋炒飯	香酥雞排	雞肉香腸	蠔油豆干	季節青菜	豬血湯	7	3.7	1	4	901
5/25	一	白米飯	椒麻雞	福州丸	麵輪筍干	季節青菜	海芽蛋花湯	7	3.6	2	3	910
5/26	二	白米飯	沙茶肉片	香煎蛋捲	白菜肉羹	季節青菜	鮮菇湯	7	3.6	1	3	916
5/27	三	白米飯	紅燒雞肉	麥克雞塊	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	綠豆湯	7	3.5	2	3	924
5/28	四	小米飯	糖醋排骨	香酥魚	麻辣油豆腐	季節青菜	玉米肉絲湯	7	3.8	1	3	920
5/29	五	鐵板麵	椒鹽里肌	紅燒滷蛋	胡椒醬汁	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	4.6	1	3	925

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉