

世敏便當

陸興高中115.6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
6/1	一	白米飯	香酥小翅腿	香炒肉捲	沙茶涮涮鍋	季節青菜	海芽雞肉湯	7	3.4	2	3	883
6/2	二	白米飯	洋芋豬腳滷肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	麻辣豆包	季節青菜	三絲湯	7	3.3	2	3	926
6/3	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	甜薯炒蛋	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	2	3	879
6/4	四	胚芽米飯	蔥爆肉片	茄汁甜不辣	甜酸菜	季節青菜	菜頭肉絲湯	7	2.2	2	3	833
6/5	五	肉絲蛋炒飯	胡椒雞柳	蒜味香腸	蠔油豆干	季節青菜	豬血湯	7	3.7	1	4	901
6/8	一	白米飯	椒麻雞	海苔捲	雙蘿麵輪	季節青菜	海芽蛋花湯	7	3.6	2	3	910
6/9	二	白米飯	沙茶肉片	香煎蛋捲	開陽白菜	季節青菜	鮮菇湯	7	3.6	1	3	916
6/10	三	白米飯	紅燒雞肉	什錦年糕	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3.5	2	3	924
6/11	四	小米飯	糖醋排骨	香酥魚	紅燒豆腐	季節青菜	玉米肉絲湯	7	3.8	1	3	920
6/12	五	肉燥麵	五香肉燥	紅燒滷蛋	蔥爆高麗菜肉片	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3	2	3	870
6/15	一	白米飯	蒜泥白肉	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	排骨湯	7	3.5	2	3	898
6/16	二	白米飯	鹽酥雞丁	玉米滑蛋	什錦冬粉	季節青菜	海芽豆腐湯	7	2.5	2	3	865
6/17	三	白米飯	胡椒肉片	日式關東煮	美味肉羹	季節青菜	仙草蜜	7	3.2	2	3	931
6/18	四	小米飯	紅燒翅腿	炸餛飩	麻辣滷味	季節青菜	養生湯	7	3.2	2	3	896
6/22	一	白米飯	唐揚雞	毛豆炒蛋	麻辣豆包	季節青菜	冬瓜湯	7	3	1	3	868
6/23	二	白米飯	宮保雞丁	雞肉香腸	素料筍干	季節青菜	黃瓜肉絲湯	7	3.5	2	3	922
6/24	三	白米飯	麻油雞米血	彩椒肉片杏鮑菇	洋蔥炒蛋	季節青菜	綠豆粉角湯	8	2.5	2	3	891
6/25	四	胚芽米飯	筍干豬腳滷肉	香酥魚條	沙茶豆干	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	4	1	3	932
6/26	五	廟口油飯	里肌燒肉	福州丸	粉絲煲	季節青菜	酸辣湯	6	4.5	1	3	940
6/29	一	白米飯	三杯雞	雙蘿滷蛋	蔥爆甜不辣	季節青菜	魚丸湯	6	4.5	1	3	940

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉