

世敏便當

陸興高中(國中部)9月營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附註	熱量
8/31	一	小米飯	美式炸雞翅(炸)	鮮菇燴肉片(燴)	季節青菜	冬瓜湯		823
9/1	二	白米飯	蔥爆雞丁(炒)	沙嗲鮮蔬豆干(炒)	有機青菜	菜頭玉米湯		916
9/2	三	廟口油飯	醋溜里肌(炒)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	季節青菜	鮮菇雞肉湯	水果	915
9/3	四	胚芽米飯	蔥爆雞肉(炒)	肉片粉絲煲(炒)	季節青菜	味噌湯	牛奶	1026
9/4	五	白米飯	白玉蘿蔔燉肉(燉)	青花炒雞柳(炒)	季節青菜	薑絲紫菜湯		863
9/7	一	糙米飯	脆皮雞排(炸)	蔥爆高麗菜肉片(炒)	季節青菜	鮮菇湯		825
9/8	二	白米飯	醬燒豬排(滷)	秘製滷蛋(滷)	有機青菜	凍豆腐鮮蔬湯	牛奶	943
9/9	三	茄汁義大利肉醬麵	鐵板雞柳(炒)	糯米糕捲(炸)	季節青菜	金針玉米湯	水果	976
9/10	四	胚芽米飯	炭烤肉片(炒)	麻辣豆包(滷)	季節青菜	紫菜蛋花湯		853
9/11	五	白米飯	川味麻辣雞(炒)	辦桌肉羹(燴)	季節青菜	綠豆湯		848
9/14	一	小米飯	橙香雞丁(炒)	毛豆炒蛋(炒)	季節青菜	海芽肉絲湯		875
9/15	二	白米飯	蠔油腿肉(滷)	相撲涮涮鍋(煮)	有機青菜	肉骨茶湯	牛奶	929
9/16	三	蛋炒飯	京醬里肌肉(炒)	塔香雞柳杏鮑菇(炒)	季節青菜	枸杞肉絲湯	水果	898
9/17	四	胚芽米飯	唐揚雞(炸)	紅蘿蔔炒肉絲(炒)	季節青菜	紫菜豆腐湯		833
9/18	五	白米飯	筍干豬腳滷肉(滷)	香芹炒雞肉(炒)	季節青菜	菜頭肉片湯	豆漿	946
9/21	一	糙米飯	轟炸雞腿(炸)	夜市滷味(滷)	季節青菜	酸辣湯		884
9/22	二	白米飯	蒜泥白肉(煮)	豇豆炒雞柳(炒)	有機青菜	菜頭香菇湯	牛奶	981
9/23	三	肉燥麵	古早味肉燥(滷)	椒鹽薯餅杏鮑菇(炸)	季節青菜	甜薯蛋花湯	水果	932
9/24	四	小米飯	泰式椰奶雞(炒)	客家小炒(炒)	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇		912
9/29	二	小米飯	蒜味大豬排(炒)	蕃茄炒蛋(炒)	有機青菜	黃瓜鮮菇湯	牛奶	953
9/30	三	白米飯	椒鹽魚丁(炸)	大白菜炒肉片(炒)	季節青菜	海芽玉米湯	水果	892

※本校採用台灣豬肉