

世敏便當

陸興高中9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
8/31	一	小米飯	美式炸雞翅	鮮菇燴肉片	天婦羅	季節青菜	冬瓜湯	7	3.6	2	3	910
9/1	二	白米飯	蔥爆雞丁	少嗲鮮蔬豆干	洋芋咖哩肉絲	季節青菜	菜頭玉米湯	7	3.6	1	3	916
9/2	三	廟口油飯	醋溜里肌	紅蘿蔔炒蛋	香滷豆包	季節青菜	鮮菇雞肉湯	7	3	1	3	850
9/3	四	胚芽米飯	蔥爆雞肉	肉片粉絲煲	三杯杏鮑菇	季節青菜	味噌湯	7	3	2	3	893
9/4	五	白米飯	白玉蘿蔔燉肉	青花炒雞柳	木耳筍絲	季節青菜	薑絲紫菜湯	7.5	2	1.8	3	855
9/7	一	糙米飯	脆皮雞排	蔥爆高麗菜肉片	芋頭丸	季節青菜	鮮菇湯	7	3	1	3	897
9/8	二	白米飯	醬燒豬排	秘製滷蛋	紅燒米血麵輪	季節青菜	凍豆腐鮮蔬湯	7	3	1	3	883
9/9	三	加入義大利肉醬麵	鐵板雞柳	糯米糕捲	綠花椰肉片	季節青菜	金針玉米湯	7	3	2	3	923
9/10	四	胚芽米飯	炭烤肉片	麻辣豆包	玉米滑蛋	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	4.5	2	3	968
9/11	五	白米飯	川味麻辣雞	辦桌肉羹	塔香海茸	季節青菜	綠豆湯	7	3.7	1	3	893
9/14	一	小米飯	橙香雞丁	毛豆炒蛋	開陽白菜	季節青菜	海芽肉絲湯	7	3.5	2	3	891
9/15	二	白米飯	蠔油腿肉	相撲涮涮鍋	什錦冬粉	季節青菜	肉骨茶湯	7	3	2	3	857
9/16	三	蛋炒飯	京醬里肌肉	塔香雞柳杏鮑菇	咖哩魚蛋	季節青菜	枸杞肉絲湯	8	3	2	3	942
9/17	四	胚芽米飯	唐揚雞	紅蘿蔔炒肉絲	雞肉香腸	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	3.5	2	3	898
9/18	五	白米飯	筍干豬腳滷肉	香芹炒雞肉	三杯百頁	季節青菜	菜頭肉片湯	7	3	1	3	885
9/21	一	糙米飯	轟炸雞腿	夜市滷味	塔香海茸	季節青菜	酸辣湯	7	3.5	2	3	922
9/22	二	白米飯	蒜泥白肉	豇豆炒雞柳	蠔油豆干	季節青菜	菜頭香菇湯	7	3.5	1	3	932
9/23	三	肉燥麵	古早味肉燥	椒鹽薯餅杏鮑菇	玉米滑蛋	季節青菜	甜薯蛋花湯	7	3.7	2	3	906
9/24	四	小米飯	泰式椰奶雞	客家小炒	炸餛飩	季節青菜	冬瓜檸檬小紫麵	7	3.2	1	3	900
9/29	二	小米飯	蒜味大豬排	蕃茄炒蛋	滷海帶油豆腐	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	7	3	1	3	880
9/30	三	白米飯	椒鹽魚丁	大白菜炒肉片	關東煮	季節青菜	海芽玉米湯	7	3	2	3	860

※訂購專線：7361928、7372866營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉