

世敏便當

陸興高中10月營養午餐(國中部)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附註	熱量
10/1	四	胚芽米飯	橙香雞丁(炒)	香滷豆包(滷)	季節青菜	高麗菜雞肉湯		856
10/2	五	白米飯	剝皮辣椒雞(煮)	四季煸干丁(炒)	季節青菜	菜頭肉絲湯		883
10/5	一	胚芽米飯	厚切炸豬排(炸)	紅燒滷蛋(滷)	季節青菜	酸辣湯		883
10/6	二	白米飯	蔥爆翅腿(炒)	青花炒肉片(炒)	有機青菜	粉絲湯	牛奶	1051
10/7	三	鐵板麵	胡椒肉片(炒)/胡椒醬汁	脆皮芋頭丸(炸)	季節青菜	冬瓜湯	水果	890
10/8	四	小米飯	蠔油腿肉(滷)	蕃茄滑蛋(炒)	季節青菜	綠豆湯		818
10/12	一	小米飯	唐揚雞(炸)	蔥爆高麗菜肉片(炒)	季節青菜	玉米濃湯		900
10/13	二	白米飯	洋芋咖哩肉絲(煮)	小黃瓜炒雞丁(炒)	有機青菜	養生湯	牛奶	825
10/14	三	肉絲蛋炒飯	沙茶雞丁(炒)	椒鹽薯餅杏鮑菇(炸)	季節青菜	紫菜豆腐湯	水果	942
10/15	四	胚芽米飯	白玉蘿蔔豬腳滷肉(滷)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	季節青菜	鮮菇雞湯		985
10/16	五	白米飯	香菇麻油雞(炒)	客家小炒(炒)	季節青菜	玉米肉片湯		892
10/19	一	胚芽米飯	脆皮香酥雞腿(炸)	麵輪海帶結(滷)	季節青菜	南瓜濃湯		885
10/20	二	白米飯	泰式打拋肉(炒)	時蔬滷雞(滷)	有機青菜	四神湯	牛奶	1001
10/21	三	日式炒烏龍麵	蠔油腿肉(滷)	巧克力餐包(焙)	季節青菜	海芽豆腐湯	水果	893
10/22	四	小米飯	塔香三杯雞(炒)	主廚秘製滷蛋(滷)	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	豆漿	957
10/23	五	白米飯	蔥爆肉片(炒)	什錦冬粉(炒)	季節青菜	玉米雞肉湯		874
10/27	二	小米飯	墨西哥雞腿排(炸)	芹菜豆包絲(炒)	有機青菜	三絲湯	牛奶	1035
10/28	三	雞肉絲飯	蒜泥白肉(煮)	白菜滷雞(滷)	季節青菜	蕃茄蛋花湯	水果	936
10/29	四	胚芽米飯	川味椒香雞(炒)	相撲涮涮鍋(煮)	季節青菜	薑絲海芽肉絲湯		870
10/30	五	白米飯	三杯魚丁(炸)	油豆腐肉燥(滷)	季節青菜	肉骨茶雞肉湯		861

※本校採用台灣豬肉