

世敏便當

陸興高中10月營養午餐(高中部)

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
10/1	四	胚芽米飯	橙香雞丁	香滷豆包	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	高麗菜雞肉湯	7	3.6	2	3	910
10/2	五	白米飯	剝皮辣椒雞	四季焢干丁	木耳筍絲	季節青菜	菜頭肉絲湯	7	3.6	1	3	916
10/5	一	胚芽米飯	厚切炸豬排	紅燒滷蛋	關東煮	季節青菜	酸辣湯	7	3	1	3	850
10/6	二	白米飯	蔥爆翅腿	青花炒肉片	麻婆豆腐	季節青菜	粉絲湯	7	3	2	3	893
10/7	三	鐵板麵	胡椒肉片/胡椒醬汁	脆皮芋頭丸	胡椒醬汁	季節青菜	冬瓜湯	7.5	2	1.8	3	855
10/8	四	小米飯	蠔油腿肉	蕃茄滑蛋	洋芋咖哩肉絲	季節青菜	綠豆湯	7	3	1	3	897
10/12	一	小米飯	唐揚雞	蔥爆高麗菜肉片	滷海帶貢丸	季節青菜	玉米濃湯	7	3	1	3	883
10/13	二	白米飯	洋芋咖哩肉絲	小黃瓜炒雞丁	梅菜筍干	季節青菜	養生湯	7	3	2	3	923
10/14	三	肉絲蛋炒飯	沙茶雞丁	椒鹽薯餅杏鮑菇	玉米滑蛋	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	4.5	2	3	968
10/15	四	胚芽米飯	白玉蘿蔔豬腳滷肉	紅蘿蔔炒蛋	白菜肉羹	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3.7	1	3	893
10/16	五	白米飯	香菇麻油雞	客家小炒	蕃茄滑蛋	季節青菜	玉米肉片湯	7	3.5	2	3	891
10/19	一	胚芽米飯	脆皮香酥雞腿	麵輪海帶結	大白菜燴鮮	季節青菜	南瓜濃湯	7	3	2	3	857
10/20	二	白米飯	泰式打拋肉	時蔬滷雞	薯餅	季節青菜	四神湯	8	3	2	3	942
10/21	三	日式炒烏龍麵	蠔油腿肉	巧克力餐包	沙茶豆干	季節青菜	海芽豆腐湯	7	3.5	2	3	898
10/22	四	小米飯	塔香三杯雞	主廚秘製滷蛋	雙蘿炒雞	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3	1	3	885
10/23	五	白米飯	蔥爆肉片	什錦冬粉	花生米血	季節青菜	玉米雞肉湯	7	3.5	2	3	922
10/27	二	小米飯	墨西哥雞腿排	芹菜豆包絲	香炒肉捲	季節青菜	三絲湯	7	3.5	1	3	932
10/28	三	雞肉絲飯	蒜泥白肉	白菜滷雞	海苔捲	季節青菜	蕃茄蛋花湯	7	3.7	2	3	906
10/29	四	胚芽米飯	川味椒香雞	相撲涮涮鍋	花枝丸	季節青菜	薑絲海芽肉絲湯	7	3.2	1	3	900
10/30	五	白米飯	三杯魚丁	油豆腐肉燥	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	肉骨茶雞肉湯	7	3	1	3	880

※訂購專線：7361928、7372866營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉