世敏便當

陸興高中11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
11/2	一	白米飯	墨西哥小棒腿(炸)	滷味拼盤(滷)	季節青菜	肉絲蛋花湯		871
11/3	二	小米飯	洋芋豬腳滷肉(滷)	四季煸干丁(炒)	有機青菜	肉骨雞湯	牛奶	1018
11/4	三	夜市鐵板麵	韓式嫩雞(炒)	銀芽肉片(炒)	季節青菜	冬瓜肉絲湯	水果	935
11/5	四	胚芽米飯	鐵路排骨(滷)	小黃瓜炒雞柳(炒)	季節青菜	綠豆湯		846
11/6	五	白米飯	醬香椒麻炒雞(炒)	紅蘿蔔炒肉片(炒)	季節青菜	玉米濃湯		980
11/9	一	白米飯	厚切炸豬排(炸)	蔥爆高麗菜雞柳(炒)	季節青菜	金針玉米湯		872
11/10	二	胚芽米飯	爆炒蒜辣雞(炒)	豆皮白菜滷(燴)	有機青菜	什錦湯	牛奶	978
11/11	三	筒仔米糕	蔥爆肉片(炒)	脆皮芋頭丸(炸)	季節青菜	粉絲湯	水果	936
11/12	四	小米飯	泰式打拋肉(炒)	紅蘿蔔炒雞柳(炒)	季節青菜	紫菜蛋花湯		891
11/13	五	白米飯	清炒雞丁(炒)	豬柳豆包絲(炒)	季節青菜	酸辣湯		861
11/16	一	白米飯	轟炸雞腿(炸)	菇菇油豆腐(滷)	季節青菜	高麗菜肉絲湯		846
11/17	二	胚芽米飯	胡椒肉片(炒)	鐵板銀芽雞柳(炒)	有機青菜	海芽豆腐湯	牛奶	983
11/18	三	日式蛋包飯	沙茶炒雞(炒)	韓式起司棒(炸)	季節青菜	四神湯	水果	883
11/19	四	小米飯	好彩頭燉肉(滷)	什錦冬粉(炒)	季節青菜	冬瓜檸檬山粉圓湯	豆漿	954
11/20	五	白米飯	蠔油腿肉(滷)	麵輪海帶結(滷)	季節青菜	冬瓜湯		868
11/23	一	白米飯	脆皮雞排(炸)	辦桌肉羹(燴)	季節青菜	黃瓜肉絲湯		861
11/24	二	胚芽米飯	洋芋咖哩雞(煮)	秘製滷蛋(滷)	季節青菜	蕃茄豆腐湯	牛奶	989
11/25	三	雞肉絲飯	肉排佐烤肉醬(炒)	酥炸薯餅香菇(炸)	有機青菜	南瓜濃湯	水果	914
11/26	四	小米飯	蒜泥白肉(煮)	相撲涮涮鍋(煮)	季節青菜	三絲湯		830
11/27	五	白米飯	韓式春川炒雞(炒)	蕃茄炒蛋(炒)	季節青菜	玉米香菇湯		878
11/30	一	白米飯	酥炸魚丁(炸)	青花炒肉片(炒)	季節青菜	鮮菇雞肉湯		842

※本校採用台灣豬肉