世敏便當

陸興高中11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
11/2	一	白米飯	墨西哥小棒腿	滷味拼盤	梅菜筍干	季節青菜	肉絲蛋花湯	7	3.6	2	3	910
11/3	二	小米飯	洋芋豬腳滷肉	四季煸干丁	洋蔥肉絲	季節青菜	肉骨雞湯	7	3.6	1	3	916
11/4	三	夜市鐵板麵	韓式嫩雞	銀芽肉片	胡椒醬汁	季節青菜	冬瓜肉絲湯	7	3	1	3	850
11/5	四	胚芽米飯	鐵路排骨	小黃瓜炒雞柳	什錦冬粉	季節青菜	綠豆湯	7	3	2	3	893
11/6	五	白米飯	醬香椒麻炒雞	紅蘿蔔炒肉片	爆炒杏鮑菇	季節青菜	玉米濃湯	7.5	2	1.8	3	855
11/9	一	白米飯	厚切炸豬排	蔥爆高麗菜雞柳	三杯蔬菜百頁豆腐	季節青菜	金針玉米湯	7	3	1	3	897
11/10	二	胚芽米飯	爆炒蒜辣雞	豆皮白菜滷	洋蔥炒蛋	季節青菜	什錦湯	7	3	1	3	883
11/11	三	筒仔米糕	蔥爆肉片	脆皮芋頭丸	麻婆豆腐	季節青菜	粉絲湯	7	3	2	3	923
11/12	四	小米飯	泰式打拋肉	紅蘿蔔炒雞柳	毛豆三丁	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	4.5	2	3	968
11/13	五	白米飯	清炒雞丁	豬柳豆包絲	辣炒年糕	季節青菜	酸辣湯	7	3.7	1	3	893
11/16	一	白米飯	轟炸雞腿	菇菇油豆腐	四季豆炒肉片	季節青菜	高麗菜肉絲湯	7	3.5	2	3	891
11/17	二	胚芽米飯	胡椒肉片	鐵板銀芽雞柳	彩椒什錦菇	季節青菜	海芽豆腐湯	7	3	2	3	857
11/18	三	日式蛋包飯	沙茶炒雞	韓式起司棒	咖哩黃金魚蛋	季節青菜	四神湯	8	3	2	3	942
11/19	四	小米飯	好彩頭燉肉	什錦冬粉	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3.5	2	3	898
11/20	五	白米飯	蠔油腿肉	麵輪海帶結	菜圃蛋	季節青菜	冬瓜湯	7	3	1	3	885
11/23	一	白米飯	脆皮雞排	辦桌肉羹	沙茶豆干	季節青菜	黃瓜肉絲湯	7	3.5	2	3	922
11/24	二	胚芽米飯	洋芋咖哩雞	秘製滷蛋	銀芽三絲	季節青菜	蕃茄豆腐湯	7	3.5	1	3	932
11/25	三	雞肉絲飯	肉排佐烤肉醬	酥炸薯餅香菇	蕃茄滑蛋	季節青菜	南瓜濃湯	7	3.7	2	3	906
11/26	四	小米飯	蒜泥白肉	相撲涮涮鍋	雙蘿油豆腐	季節青菜	三絲湯	7	3.2	1	3	900
11/27	五	白米飯	韓式春川炒雞	蕃茄炒蛋	手工肉捲	季節青菜	玉米香菇湯	7	3.3	2	3	878
11/30	一	白米飯	酥炸魚丁	青花炒肉片	什錦冬粉	季節青菜	鮮菇雞肉湯	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