世敏便當

陸興高中12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
12/1	二	小米飯	蔥爆翅腿	鮮菇燴肉片	椒鹽地瓜香菇	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3.6	2	3	910
12/2	三	茄汁鐵板麵	京醬豬肉燒	脆皮芋頭丸	茄汁醬	季節青菜	高麗菜雞肉湯	7	3.6	1	3	916
12/3	四	胚芽米飯	胡椒肉片	芹菜炒豆包	紅燒油豆腐	季節青菜	鮮菇湯	7	3	1	3	850
12/4	五	白米飯	韓式春川炒雞	雙蘿滷蛋	蔥爆高麗菜肉片	季節青菜	味噌湯	7	3	2	3	893
12/7	一	白米飯	蔥爆肉片	麵輪海帶結	蔥花煎蛋	季節青菜	蕃茄蛋花湯	7.5	2	1.8	3	855
12/8	二	胚芽米飯	塔香魚丁	豬肉壽喜燒	紅蘿蔔炒肉絲	季節青菜	南瓜濃湯	7	3	1	3	897
12/9	三	蛋炒飯	鐵路排骨	青花炒雞柳	手工肉捲	季節青菜	鮮菇湯	7	3	1	3	883
12/10	四	小米飯	鹽酥雞丁	蔥爆高麗菜肉片	滷蛋	季節青菜	綠豆湯	7	3	2	3	923
12/11	五	白米飯	筍干豬腳滷肉	沙嗲鮮蔬豆干	海苔捲	季節青菜	海芽雞肉湯	7	4.5	2	3	968
12/14	一	白米飯	椒鹽豬排	夜市滷味	花枝排	季節青菜	肉骨茶湯	7	3.7	1	3	893
12/15	二	胚芽米飯	塔香香菇雞丁	辦桌肉羹	客家小炒	季節青菜	枸杞肉絲湯	7	3.5	2	3	891
12/16	三	日式炒烏龍麵	沙茶肉片	三杯蔬菜百頁豆腐	蚵捲	季節青菜	玉米濃湯	7	3	2	3	857
12/17	四	小米飯	香菇麻油雞	四季豆肉末	菜圃蛋	季節青菜	海芽豆腐湯	8	3	2	3	942
12/18	五	白米飯	蠔油腿肉	紅蘿蔔炒蛋	茄汁黑輪	季節青菜	三絲湯	7	3.5	2	3	898
12/21	一	白米飯	唐揚雞	雙蘿油豆腐	毛豆炒蛋	季節青菜	四神湯	7	3	1	3	885
12/22	二	胚芽米飯	蒜泥白肉	日式涮涮鍋	三杯魚丁	季節青菜	蕃茄蛋花湯	7	3.5	2	3	922
12/23	三	雞肉絲飯	糖醋排骨	辣炒年糕	玉米肉末	季節青菜	什錦湯	7	3.5	1	3	932
12/24	四	小米飯	印度咖哩雞	客家小炒	福州丸	季節青菜	冬瓜檸檬山粉圓湯	7	3.7	2	3	906
12/28	一	白米飯	脆皮雞腿	主廚秘製滷蛋	什錦冬粉	季節青菜	酸辣湯	7	3.2	1	3	900
12/29	二	小米飯	泰式打拋肉	時蔬麻辣豆包	香酥魚	季節青菜	黃瓜雞肉湯					
12/30	三	茄汁蛋炒飯	蔥爆雞丁	美式薯餅	什錦滷味	季節青菜	香菇玉米湯					
12/31	四	胚芽米飯	醋溜里肌	小黃瓜炒雞柳	香腸粒	季節青菜	粉絲湯	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