

世敏便當

陸興高中3月營養午餐

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
3/3	一	白米飯	椒麻雞	福州丸	玉米肉末	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.6	2	3	910
3/4	二	胚芽米飯	糖醋排骨	香煎蛋捲	肉羹白菜	季節青菜	肉骨鮮菇湯	7	3.6	1	3	916
3/5	三	白米飯	紅燒雞肉	小雞塊	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	冬瓜仙草粉條湯	7	3.5	2	3	924
3/6	四	白米飯	鹽酥雞丁	紅燒滷蛋	椒麻油豆腐	季節青菜	味噌豆腐湯	7	3.8	1	3	920
3/7	五	日式炒烏龍	蒜味豬排	海苔捲	木耳筍絲	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3	2	3	870
3/10	一	白米飯	唐揚雞	毛豆炒蛋	麻辣豆包	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3	1	3	868
3/11	二	小米飯	宮保雞丁	蒜苗香腸	素料筍干	季節青菜	絲瓜湯	7	3.5	2	3	922
3/12	三	白米飯	麻油雞米血	炸餛飩	洋蔥炒蛋	季節青菜	紅茶珍珠湯	8	2.5	2	3	891
3/13	四	白米飯	筍干滷肉	香酥魚柳	沙茶豆干	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	4	1	3	932
3/14	五	蛋包飯	椒鹽豬排	手工魚丸	三杯杏鮑菇	季節青菜	金針玉米湯	6	4.5	1	3	940
3/17	一	白米飯	胡椒雞柳	日式涮涮鍋	香炒肉捲	季節青菜	豬血湯	7	3.4	2	3	883
3/18	二	胚芽米飯	雙蘿豬腳滷肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	三杯百頁	季節青菜	什錦魚丸湯	7	3.3	2	3	926
3/19	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	綠豆粉角湯	7	3	2	3	879
3/20	四	白米飯	麻油肉片	茄汁甜不辣	洋芋咖哩	季節青菜	蕃茄羅宋湯	7	2.2	2	3	833
3/21	五	肉絲蛋炒飯	香酥雞翅	蒜味香腸	蠔油豆干	季節青菜	酸辣湯	7	3.7	1	4	901
3/24	一	白米飯	蜜汁雞丁	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	枸杞山藥湯	7	3.5	2	3	898
3/25	二	小米飯	蒜泥白肉	麻辣年糕	馬蹄條	季節青菜	冬瓜湯	7	2.5	2	3	865
3/26	三	白米飯	無骨雞排	塔香油豆腐	蕃茄炒蛋	季節青菜	冬瓜西米露	7	3.2	2	3	931
3/27	四	白米飯	香酥小雞腿	麻辣滷味	炒冬粉	季節青菜	什錦湯	7	3.2	2	3	896
3/28	五	義大利麵	里肌豬排	檸檬雞柳條	肉醬汁	季節青菜	玉米濃湯	7	3.5	1	3	912
3/31	一	白米飯	泰式椒麻雞	黑米糕春捲	螞蟻上樹	季節青菜	粉絲湯	7	3	1	3	888

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉