

世敏便當

陸興高中4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
4/1	二	小米飯	香酥雞丁	紅燒油豆腐	美味肉羹	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.2	2	3	931
4/2	三	白米飯	里肌豬排	檸檬雞柳條	關東煮	季節青菜	仙草蜜	7	3.5	1	3	912
4/7	一	白米飯	胡椒雞柳	相撲涮涮鍋	香炒肉捲	季節青菜	雙蘿雞肉湯	7	3.4	2	3	883
4/8	二	胚芽米飯	冰糖豬腳滷肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	三杯百頁	季節青菜	海芽豆腐湯	7	3.3	2	3	926
4/9	三	白米飯	剝皮辣椒雞	花枝丸	開陽白菜	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3	2	3	879
4/10	四	白米飯	麻油肉片	茄汁甜不辣	甜酸菜	季節青菜	鮮菇雞湯	7	2.2	2	3	833
4/11	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
4/14	一	白米飯	椒麻雞	福州丸	日式涮涮鍋	季節青菜	豬血湯	7	3.6	2	3	910
4/15	二	小米飯	沙茶肉片	香煎蛋捲	客家小炒	季節青菜	什錦魚丸湯	7	3.6	1	3	916
4/16	三	白米飯	紅燒雞肉	小雞塊	蕃茄滑蛋	季節青菜	粉條湯	7	3.5	2	3	924
4/17	四	白米飯	糖醋排骨	香酥魚柳	椒麻油豆腐	季節青菜	蕃茄羅宋湯	7	3.8	1	3	920
4/18	五	炒烏龍麵	日式雞排	紅燒滷蛋	木耳筍絲	季節青菜	玉米濃湯	7	3	2	3	870
4/21	一	白米飯	唐揚雞	毛豆炒蛋	麻辣豆包	季節青菜	枸杞山藥湯	7	3	1	3	868
4/22	二	胚芽米飯	宮保雞丁	蒜苗香腸	素料筍干	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3.5	2	3	922
4/23	三	白米飯	麻油雞米血	炸餛飩	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	冬瓜西米露	8	2.5	2	3	891
4/24	四	白米飯	筍干滷肉	香酥魚	沙茶豆干	季節青菜	玉米豆薯湯	7	4	1	3	932
4/25	五	蛋包飯	椒鹽豬排	手工魚丸	三杯杏鮑菇	季節青菜	冬瓜湯	6	4.5	1	3	940
4/28	一	白米飯	蜜汁雞丁	燒賣	梅菜筍干	季節青菜	粉絲湯	7	3.5	2	3	898
4/29	二	小米飯	蒜泥白肉	鳥蛋海結	玉米肉末	季節青菜	金針木耳湯	7	2.5	2	3	865
4/30	三	白米飯	香酥小雞腿	瓜仔肉燥	什錦冬粉	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3.2	2	3	896

※訂購專線：7361928、7372866營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉