

世敏便當

陸興中學114年4月份餐盒便當(夜自習)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
4/1	二	白米飯	炸豬排	沙茶豆干	洋芋咖哩	花椰菜	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	3	2	3	817
4/2	三	白米飯	香雞排	手工魚丸	醬燒豆皮	蒜香四季豆	季節青菜	豬血湯	7	3	1	3	825
4/7	一	白米飯	沙茶肉片	開陽白菜	沙茶豆干丁	蔥花蛋	季節青菜	三絲湯	6	3	2	3	834
4/8	二	白米飯	塔香三杯雞	滷蛋	芹菜豆干	馬蹄條	季節青菜	什錦湯	7	3	1	3	804
4/9	三	白米飯	香滷肉燥	甜不辣	毛豆炒蛋	木耳筍絲	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3	2	3	851
4/10	四	雞絲飯		海苔捲	麻婆豆腐	花枝排	季節青菜	金針肉絲湯	7	3	2	3	823
4/11	五	白米飯	里肌燒肉	時蔬毛豆	香酥扁食	高麗菜	季節青菜	仙草蜜	7	3	1	3	805
4/14	一	白米飯	香煎肉排	鮮蝦捲	醬燒麵輪	梅菜筍干	季節青菜	鮮筍粉絲湯	6	3	2	3	801
4/15	二	白米飯	清炒雞柳	蔥花炒蛋	蠔油豆包	清炒雙蘿	季節青菜	田園蔬菜湯	6	3	2	3	816
4/16	三	白米飯	雙蘿豬腳滷肉	什錦冬粉	花生麵筋	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	玉米蛋花湯	6	2	1	3	822
4/17	四	白米飯	鹽酥雞丁	蠔油豆包	天婦羅	地瓜	季節青菜	時蔬魚丸湯	6	3	1	3	826
4/18	五	白米飯	蔥爆肉片	玉米奶酥	紅蘿蔔炒蛋	紅燒素料	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	6	3	1	3	826
4/21	一	白米飯	糖醋排骨	蕃茄炒蛋	黃金肉丸子	紅燒豆包	季節青菜	黃瓜肉絲湯	6	3	1	3	805
4/22	二	白米飯	日式豬排	三杯杏鮑菇	干貝酥	洋芋三叮	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3	1	3	857
4/23	三	白米飯	椒鹽豬排	花枝丸	玉米肉末	炒三絲	季節青菜	金針肉絲湯	7	3	2	3	823
4/24	四	白米飯	鹽酥雞丁	地瓜	滷蛋	黑輪	季節青菜	雙蘿排骨湯	7	3	1	3	805
4/25	五	白米飯	唐揚雞	塔香海茸	手工肉捲	紅燒油豆腐	季節青菜	冬瓜仙草蜜	6	3	2	3	818
4/28	一	白米飯	胡椒肉排	塔香百頁	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	季節青菜	鮮菇雞湯	6	3	1	3	826
4/29	二	肉絲蛋炒飯	紅燒雞肉	蒜味香腸	玉米肉末	糯米糕捲	季節青菜	日式味噌湯	6	3	1	3	820
4/30	三	白米飯	炭烤肉片	花枝丸	麻辣豆包	肉燥	季節青菜	貢丸湯	7	3	1	3	805

*本校採用國產豬