世敏便當

陸興高中1~2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	
1/2	四	白米飯	韓式炸雞	鳥蛋油豆腐	梅菜筍干	季節青菜	味噌豆腐湯	6	3.4	2	3	868
1/3	五	白米飯	胡椒肉片	麻辣年糕	馬蹄條	季節青菜	冬瓜枸杞湯	7	3	2	3	898
1/6	一	白米飯	五香肉燥	麥克雞塊	滷海帶貢丸	季節青菜	鮮菇雞湯	7	3	2	3	857
1/7	二	小米飯	無骨雞排	羊芋咖哩肉絲	手工肉丸	季節青菜	什錦湯	7	3.2	2	3	888
1/8	三	白米飯	韓式炒雞	福州丸	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	仙草蜜	7	3.6	2	3	903
1/9	四	白米飯	糖醋排骨	彩椒什錦菇	麻辣油豆腐	季節青菜	豬血湯	7	3.6	1	3	896
1/10	五	炒烏龍	里肌肉排	香酥魚條	木耳筍絲	季節青菜	酸辣湯	7	3.5	1	3	904
1/13	一	白米飯	胡椒雞柳	日式涮涮鍋	香炒肉捲	季節青菜	什錦魚丸湯	6	3.7	2	3	893
1/14	二	胚芽米飯	梅干扣肉	椒鹽地瓜杏鮑菇	醬燒豆包	季節青菜	藥膳雞湯	6	4	2	3	902
1/15	三	白米飯	清炒雞肉	紅燒滷蛋	開陽白菜	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3.6	2	3	907
1/16	四	白米飯	剝皮辣椒雞	茄汁甜不辣	涼拌小木耳	季節青菜	味噌柴魚湯	7	3	1	3	883
1/17	五	肉絲蛋包飯	香酥雞腿	蒜苗香腸	沙茶豆干丁	季節青菜	貢丸湯	7	3.5	2	3	940
2/11	二	糙米飯	泰式打拋肉	麵輪筍干	紅燒滷蛋	季節青菜	三絲湯	6	4	1	3	864
2/12	三	白米飯	麻油雞米血	燒賣	洋蔥炒蛋	季節青菜	紅茶珍珠	7	3	2	3	889
2/13	四	白米飯	洋芋滷肉	香酥魚條	沙茶豆干丁	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3.5	1	3	900
2/14	五	蛋包飯	椒鹽豬排	福州丸	白菜肉羹	季節青菜	玉米濃湯	7	3	2	3	886
2/17	一	白米飯	胡椒肉片	什錦滷味	炒冬粉	季節青菜	肉片筍絲湯	7	3	2	3	900
2/18	二	小米飯	香酥雞腿	旗魚肉丸	花生麵筋	季節青菜	豬血湯	7	3.9	1	3	885
2/19	三	白米飯	麻油肉片	蔥花煎蛋	干丁肉末	季節青菜	冬瓜仙草粉條湯	6	3.2	1	3	876
2/20	四	白米飯	蠔油滷雞	薯餅/香菇	螞蟻上樹	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3	2	3	932
2/21	五	義大利肉醬汁	宮保雞丁	餛飩	肉醬汁	季節青菜	肉骨茶湯	8	3.1	1	3	928
2/24	一	白米飯	無骨雞排	羊芋咖哩肉絲	手工肉丸	季節青菜	什錦湯	7	3.2	2	3	888
2/25	二	小米飯	糖醋排骨	彩椒什錦菇	麻辣油豆腐	季節青菜	豬血湯	7	3.6	1	3	896
2/26	三	白米飯	剝皮辣椒雞	茄汁甜不辣	涼拌小木耳	季節青菜	味噌柴魚湯	7	3	1	3	883
2/27	四	白米飯	椒鹽豬排	福州丸	白菜肉羹	季節青菜	玉米濃湯	7	3	2	3	886

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉