

世敏便當

陸興中學114年1~2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	熱量
1/2	四	白米飯	紅燒雞腿肉	蒜味香腸	花生麵筋	黃瓜燴鮮	季節青菜	玉米濃湯	6	4	1	3	783
1/3	五	白米飯	卡拉雞腿堡	百頁豆腐	梅菜筍干	菜圃蛋	季節青菜	綠豆粉角湯	5	3	1	3	756
1/6	一	白米飯	蔥爆肉片	花枝丸	肉末玉米	蠔油豆干	季節青菜	紫菜蛋花湯	6	3	1	3	848
1/7	二	白米飯	脆皮雞腿	蔥花炒蛋	時蔬毛豆	瓜仔肉燥	季節青菜	田園蔬菜湯	6	4	1	3	865
1/8	三	白米飯	蜜汁雞丁	肉捲	油豆腐	薯餅	季節青菜	鮮菇肉絲湯	5	4	1	3	756
1/9	四	白米飯	泰式辣椒雞	蒜味香腸	蠔油豆包	番茄炒蛋	季節青菜	三絲湯	6	4	1	3	764
1/10	五	白米飯	香酥豬排	茄汁豆包	香酥肉捲	玉米三色	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	5	4	1	3	782
2/11	二	白米飯	招牌排骨	洋蔥三絲	三杯百頁	麻婆豆腐	季節青菜	味噌湯	5	3	1	3	768
2/12	三	白米飯	里肌燒肉	紅蘿蔔炒蛋	麻辣豆包	榨菜肉絲	季節青菜	鮑菇大骨湯	6	3	1	3	741
2/13	四	雞絲飯		沙茶豆干	椒鹽魚蛋	花枝丸	季節青菜	海芽豆腐湯	6	3	1	3	755
2/14	五	白米飯	檸檬雞翅	紅燒油豆腐	玉米滑蛋	滷貢丸	季節青菜	仙草蜜	6	3	1	3	805
2/17	一	白米飯	阿亮香雞排	手工肉丸	肉燥	酸菜肉絲	季節青菜	紫菜蛋花湯	6	3	1	3	783
2/18	二	白米飯	香酥雞丁	毛豆炒蛋	塔香海茸	手工肉丸	季節青菜	什錦貢丸湯	6	3	1	3	775
2/19	三	白米飯	沙茶肉片	蚵捲	海帶結	青蔥炒蛋	季節青菜	肉骨茶湯	6	2	1	3	711
2/20	四	白米飯	糖醋排骨	滷蛋	香酥魚	肉末炒玉米	季節青菜	貢丸湯	6	3	1	3	795
2/21	五	白米飯	唐揚雞	芋頭丸	豆包	開陽白菜	季節青菜	冬瓜仙草粉條湯	6	3	1	3	781
2/24	一	白米飯	紅燒雞腿肉	蒜味香腸	花生麵筋	黃瓜燴鮮	季節青菜	玉米濃湯	6	4	1	3	783
2/25	二	白米飯	卡拉雞腿堡	百頁豆腐	梅菜筍干	菜圃蛋	季節青菜	什錦湯	5	3	1	3	756
2/26	三	白米飯	蜜汁雞丁	肉捲	油豆腐	薯餅	季節青菜	鮮菇肉絲湯	5	4	1	3	756
2/27	四	白米飯	泰式辣椒雞	蒜味香腸	蠔油豆包	番茄炒蛋	季節青菜	菜頭黑輪湯	6	4	1	3	764

*本校採用國產豬