

世敏便當

陸興高中10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
10/1	二	白米飯	蔥爆肉片	紅蘿蔔炒蛋	麻辣滷味	季節青菜	雙蘿肉絲湯	7	3	2	3	893
10/2	三	白米飯	唐揚雞	紅燒滷蛋	關東煮	季節青菜	綠豆粉角湯	7	3	2	3	860
10/3	四	白米飯	筍干豬腳滷肉	花枝丸	客家小炒	季節青菜	玉米肉片湯	7	4.5	1	3	961
10/4	五	肉絲蛋炒飯	蠔油腿肉	椒鹽黑輪	木耳筍絲	季節青菜	枸杞雞肉湯	7	3	2	3	857
10/7	一	白米飯	五香肉燥	麥克雞塊	滷海帶貢丸	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3.6	2	3	910
10/8	二	白米飯	日式雞排	洋芋咖哩	手工肉丸	季節青菜	海芽豆腐湯	7	3.6	1	3	916
10/9	三	白米飯	泰式椒麻雞	香酥魚柳	什錦冬粉	季節青菜	仙草蜜	7	3	1	3	850
10/10	四	國慶日										
10/11	五	蛋包飯	蜜汁雞丁	菜圃蛋	海苔捲	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3	2	3	857
10/14	一	白米飯	泰式魚丁	雞肉香腸	麻辣油豆腐	季節青菜	雙蘿排骨湯	7	3.5	2	3	891
10/15	二	白米飯	三杯雞	花枝排	玉米滑蛋	季節青菜	鮮菇肉骨茶湯	7	3.1	1	3	869
10/16	三	白米飯	筍干扣肉	麻辣年糕	馬蹄條	季節青菜	芋頭西米露	8	3	2	3	942
10/17	四	白米飯	胡椒肉片	烏蛋油豆腐	玉米奶酥	季節青菜	蕃茄羅宋湯	7	3.5	2	3	898
10/18	五	炒烏龍麵	椒鹽肉排	糯米糕捲	芹菜豆包	季節青菜	榨菜肉絲湯	7	3	1	3	885
10/21	一	白米飯	宮保雞丁	麻糬芋丸	關東煮	季節青菜	絲瓜湯	7	3	1	3	897
10/22	二	白米飯	香雞排	香炒肉捲	醬燒豆皮	季節青菜	田園蔬菜湯	7	3	1	3	883
10/23	三	白米飯	沙茶肉片	香酥魚	美味肉羹	季節青菜	紅茶珍珠湯	7	3	2	3	923
10/24	四	白米飯	辣椒雞	泰式炒蛋	三杯百頁	季節青菜	什錦貢丸湯	7	4.5	2	3	968
10/25	五	雞肉絲飯	檸檬雞翅	蒜苗香腸	沙茶豆干	季節青菜	酸辣湯	7	3.7	1	3	893
10/28	一	白米飯	紅燒翅小腿	麵輪筍干	玉米可樂餅	季節青菜	肉片筍絲湯	7	3.5	2	3	922
10/29	二	白米飯	麻油雞米血	福州丸	醬燒豆包	季節青菜	豬血湯	7	3.5	1	3	932
10/30	三	白米飯	椒鹽豬排	蔥花蛋	海帶三絲	季節青菜	冬瓜檸檬小紫蘇	7	3.7	2	3	906
10/31	四	白米飯	椒麻雞	洋芋咖哩	炸餛飩	季節青菜	紫菜豆腐湯	7	3.2	1	3	900

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉