

# 世敏便當

## 陸興中學113年10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
10/7	一	白米飯	雞肉絲	芋頭丸	蠔油豆干	香片	季節青菜	筍片肉絲湯	6	3	1	3	770
10/8	二	白米飯	炭烤肉排	油豆腐	瓜仔肉燥	炒三絲	季節青菜	鮮筍粉絲湯	6	3	1	3	773
10/9	三	白米飯	黑胡椒肉片	手工魚丸	玉米炒蛋	梅菜筍干	季節青菜	羅宋湯	6	3	1	3	770
10/10	四	國慶日											
10/11	五	白米飯	鹽酥雞丁	什錦滷味	旗魚肉捲	炒三丁	季節青菜	冬瓜粉條湯	7	2	1	3	718
10/21	一	白米飯	沙茶肉片	茄汁豆包	手工魚丸	玉米三色	季節青菜	三絲湯	6	3	1	3	783
10/22	二	白米飯	蔥爆雞肉	薯餅	螞蟻上樹	筍干	季節青菜	冬瓜肉片湯	6	2	2	3	711
10/23	三	白米飯	無骨雞排	玉米可樂餅	三杯百頁	芹菜三絲	季節青菜	雙蘿雞肉湯	6	3	1	3	755
10/24	四	白米飯	唐揚雞	肉捲	沙茶豆干	紅燒滷蛋	季節青菜	什錦魚丸湯	6	3	2	3	746
10/25	五	白米飯	紅燒腿肉	紅蘿蔔炒蛋	茄汁黑輪	榨菜肉絲	季節青菜	仙草蜜	6	3	1	3	733
10/28	一	白米飯	糖醋排骨	五香滷蛋	椒鹽豆芽菜	旗魚黑輪	季節青菜	味噌豆腐湯	6	3	1	3	775
10/29	二	白米飯	唐揚雞	蔥花炒蛋	時蔬毛豆	瓜仔肉燥	季節青菜	玉米排骨湯	6	3	1	3	805
10/30	三	白米飯	椒鹽肉排	茄汁豆包	香酥肉捲	玉米三色	季節青菜	榨菜肉絲湯	6	3	2	3	781
10/31	四	白米飯	香菇肉燥	滷蛋	肉鬆	塔香油豆腐	季節青菜	每芽鮮菇湯	6	2	1	3	695

\*本校採用國產豬

