

# 世敏便當

## 陸興高中11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
11/1	五	白米飯	胡椒雞柳	日式涮涮鍋	香炒肉捲	季節青菜	黃瓜鮮菇湯	7	3.4	2	3	883
11/4	一	白米飯	蜜汁雞丁	紅燒滷蛋	梅菜筍干	季節青菜	薑絲海芽湯	8	3	2	3	930
11/5	二	胚芽米飯	三杯雞	麻辣年糕	玉米滑蛋	季節青菜	味噌豆腐湯	7	2.5	2	3	865
11/6	三	白米飯	沙茶肉片	椒鹽地瓜杏鮑菇	美味肉羹	季節青菜	冬瓜西米露	7	3.2	2	3	931
11/7	四	白米飯	香酥雞翅	瓜仔肉燥	什錦冬粉	季節青菜	紫菜蛋花湯	7	3.2	2	3	896
11/8	五	義大利肉醬麵	蒜味大豬排	花枝丸	肉醬汁	季節青菜	菜頭雞肉湯	7	3.5	1	3	912
11/11	一	白米飯	梅干滷肉	椒鹽薯餅	三杯百頁	季節青菜	雙蘿排骨湯	7	3.3	2	3	926
11/12	二	小米飯	紅燒雞肉	燒賣	開陽白菜	季節青菜	黃瓜魚丸湯	6	3	2	3	851
11/13	三	白米飯	剝皮辣椒雞	芹菜豆包	蒜苗雞肉香腸	季節青菜	瓜檸檬小紫	7	3.7	1	4	901
11/14	四	白米飯	麻油肉片	蔥花煎蛋	客家小炒	季節青菜	蕃茄羅宋湯	6	4.6	1	3	925
11/15	五	炒飯	香酥雞丁	茄汁甜不辣	洋蔥肉絲	季節青菜	玉米濃湯	7	2.2	2	3	833
11/18	一	白米飯	泰式椒麻雞	麻辣滷味	螞蟻上樹	季節青菜	菜頭黑輪湯	7	3	1	3	888
11/19	二	胚芽米飯	洋芋滷肉	玉米可樂餅	甜酸菜	季節青菜	紫菜豆腐湯	6	4.5	1	3	940
11/20	三	白米飯	阿亮香雞排	旗魚肉丸	紅燒素料	季節青菜	紅茶珍珠湯	6.5	4.3	1.3	3	946
11/21	四	白米飯	麻油雞米血	高麗涮涮鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	什錦貢丸湯	7	2.5	2	3	861
11/22	五	肉絲蛋炒飯	椒鹽豬排	紅燒滷蛋	沙茶豆干	季節青菜	酸辣湯	7	4	1	3	932
11/25	一	白米飯	五香肉燥	蔬菜雞柳	滷海帶貢丸	季節青菜	肉片筍絲湯	7	3.6	2	3	910
11/26	二	小米飯	無骨雞排	洋芋咖哩	什錦年糕	季節青菜	冬瓜湯	7	3.6	1	3	916
11/27	三	白米飯	蠔油炒雞	福州丸	蕃茄滑蛋	季節青菜	綠茶粉角湯	7	3.5	2	3	924
11/28	四	白米飯	宮保雞丁	三杯杏鮑菇	紅燒油豆腐	季節青菜	什錦湯	7	3.8	1	3	920
11/29	五	炒烏龍麵	糖醋排骨	香酥魚	木耳筍絲	季節青菜	豬血湯	7	3	2	3	870

※訂購專線：7361928、7372866 營養師：蔡穎柔

※本校採用台灣豬肉